Die

Erziehung des Menschen

zur

Selbstbeherrschung

so wie zur Führung

eines gesunden, langen und weniger kostspieligen Lebens

von

Dr. Johann Christian Gottfried Jörg,

Königl. Sächs. Hofrathe, ordentlichem Professor der Geburtshülfe an der Universität zu Leipzig, Director der dasigen Entbindungsschule, d. Z. Decan der medicinischen Facultät u. s. w. u. s. w.

Leipzig,

Druck und Verlag von B. G. Teubner.

1850.

Die Erziehung

des

Menschen zur Selbstbeherrschung

so wie zur Führung

eines gesunden, langen und weniger kostspieligen Lebens

von

Dr. Johann Christian Gottfried Jörg,

Königl. Sächs. Hofrathe, ordentlichem Professor der Geburtshülfe an der Universität zu Leipzig, Director der dasigen Entbindungsschule, d. Z. Decan der medicinischen Facultät, der Leipziger medicinischen, der philosophisch-medicinischen Societät zu Erlangen, der Gesellschaft für Natur- und Heilkunde zu Dresden, der philosophisch-medicinischen Gesellschaft in Würzburg, des medicinisch-chirurgischen Vereins zu Berlin, der königl. Akademie der Medicin zu Paris, der königl. Societät der Wissenschaften zu Göttingen, der amerikanischen Gesellschaft für Naturwissenschaften in Neu-Orleans, der Gesellschaft Russischer Aerzte in Petersburg, des bezirks- und gerichtsärztlichen Vereins für Staatsarzneikunde im Königreiche Sachsen und des Vereins großherzogl. Badischer Medicinalbeamter zur Förderung der Staatsarzneikunde wirklichem, correspondirendem oder Ehrenmitgliede.

Leipzig,

Druck und Verlag von B. G. Teubner.

1850.

Den

Müttern und Lehrern

der deutschen Jugend

gewidmet

vom Verfasser.

Vorrede.

Daß ich in den ersten Morgenstunden des 24. December 1848, an meinem 70sten Geburtstage den Entschluß faßte, für meine jüngern Zeitgenossen eine Anweisung, sich selbst zu beherrschen und dadurch ein gesundes, langes und weniger kostspieliges Leben führen zu lernen, dem Drucke zu übergeben, möge nicht Wunder nehmen.

Wo ich meine Augen hinwende, erblicke ich mehr physisch oder sittlich verdorbene und sieche als gesunde Menschen, die ohne alle Kraft, sich selbst zu beschränken und zu beherrschen, haltlos in der Welt hin- und herschwanken, und sich kein Gewissen daraus machen, wenn sie die Rechte oder das Eigenthum Anderer antasten. Von dem herrlichen, sehr viel Moral in sich schließenden Satze: „*was Du nicht willst, das Dir die Leute thun sollen, das thue ihnen auch nicht!*" wissen diese nichts und wollen nichts wissen und außer dieser

Mißachtung gegen ihre Mitbürger zeichnen sie sich durch Egoismus, Anmaaßung, besonders aber durch Genußsucht aus. Je mehr diese Egoisten für sich Freiheit im Staate und in der Stadt- oder Dorfgemeinde verlangen, je weniger denken sie daran, daß auch Andere dieselben Ansprüche auf Freiheit haben und daß die Freiheit Aller nur dann gesichert bestehen könne, wenn Jeder die Rechte der Andern anerkennt und factisch achtet. Daß demnach die bürgerliche Freiheit jedem Mitgliede einer größern oder kleinern Gemeinde die Pflicht auflegt, im Gebrauche der eigenen Rechte sich so zu beschränken, daß die Rechte Anderer nicht beeinträchtigt werden können, scheint eine wenig gekannte und noch weniger im pracktischen Leben befolgte Wahrheit zu sein.

Wo ich aber hinsehe, nirgends gewahre ich eine planmäßige Abhülfe für den Mangel der Selbstbeherrschung bei der heranwachsenden Jugend. Weder die häusliche noch die Schulerziehung wendet besondere Sorgfalt auf die Herausbildung der Selbstherrschaft in den Zöglingen und das, was mehr als alles Andere und am frühsten und sichersten zu dem ersten Anbaue der Selbstbekämpfung verhilft, die Befolgung der naturgemäßen Diät, wird in den Schulen gar nicht berührt und im äterlichen Hause, weil ja Vater und Mutter nie von einer von der Natur vorgeschriebenen Lebensordnung

etwas gehört oder gelesen haben, gänzlich vernachlässiget. Ein geheimer Kirchenrath, der das Schulwesen zu überwachen hatte, sprach sich vor ohngefähr zehn Jahren gegen mich, als ich ihm die Nothwendigkeit, in den Schulen die Zöglinge über die von ihnen zu befolgende Diät kurz aber verständlich zu belehren, vorstellte, dahin aus, daß dazu keine Zeit vorhanden sei, indem viele andere Gegenstände vorgetragen werden müßten.

Wer die jetzige Generation aufmerksam beobachtet, wird aber auch nicht in Abrede stellen wollen, daß sich unter derselben nur Wenige zu ernsthaften, anstrengenden und Ausdauer erfordernden Geschäften eignen und daß noch Wenigere große Thaten auszuführen Fähigkeit und Entschlossenheit genug besitzen.

Wer aber die jetzigen Zeitgenossen als werdende und verschwindende Wesen von ihrem Auftreten in dieser Welt bis ins Grab verfolgt, muß sich davon überzeugen, daß nur Wenige das natürliche Lebensziel, das Greisenalter erreichen, sondern im Kindes-, Knaben-, Jünglings- oder Mannesalter sterben. Diese sehr zahlreichen Todesfälle sind größtentheils durch Sünden gegen die naturgemäße Diät verursacht und nur wenige durch unglückliche Ereignisse herbeigeführt. Daß demnach viele Menschen durch ihr unordentliches Leben sich krank machen und den zu frühen Tod sich zuziehen, kann von denen

nicht bezweifelt werden, welche die wöchentlichen oder jährlichen Sterbelisten mit Aufmerksamkeit durchlesen.

Das Nichtbefolgen der jedem Menschen von der Natur verordneten Lebensordnung kann, wenn die gewählten Genüsse die Bedürfnisse übersteigen, die Uebertreter der Gebote der Diätetik in Armuth versetzen und weil die meisten der gegen diese Gebote Verstoßenden nicht zu wenig, sondern zu viel trinken und essen und in anderen Genüssen das Uebermaaß lieben, so werden auch Viele davon in drückende Armuth gestürzt. Je mehr nun alle, welche eine naturgemäße Diät zu befolgen unfähig sind, an Selbstbeherrschung Mangel leiden, um so häufiger unterliegen sie den äußern und innern Verführungen, ganz besonders aber dann, wenn die Armuth Entbehrungen aufzuerlegen beginnt und das Streben nach fremdem Eigenthume mehr und mehr geweckt wird.

Es bedarf jedoch keiner Auseinandersetzung, daß die Selbstbeherrschung dem im Staatsverbande lebenden Bürger unentbehrlich sei: denn ohne diese Tugend wird er mit andern Menschen und mit den Staats-, Sitten- und Religionsgesetzen sehr oft in Widerspruch gerathen. Wie aber dieses Ziel, wenn auch nicht im ganzen Umfange, doch wenigstens annähernd erreicht werden könne, ist bis jetzt weniger bekannt geworden und wird auch in nächster Zeit weniger allgemein aner-

kannt werden — denn ich fürchte, daß viele Aeltern und Erzieher, weil sie an und für sich Kenner und Verehrer einer geordneten Diät nicht sind, der Befolgung der naturgemäßen Diät die erste Begründung der Selbstherrschaft im zarten Kinde und die weitere Fortbildung derselben im Knaben- und Mädchenalter nicht zutrauen werden. Zu bedauern ist es allerdings, daß der mächtigste Hebel, die Jugend zur möglichsten Selbstbeherrschung zu erziehen, dieselbe mit Güte und Strenge nach und nach zur Befolgung aller diätetischen Vorschriften zu gewöhnen, bis jetzt übersehen und deshalb unangewendet geblieben ist. Da übrigens die Befolgung einer geregelten Lebensordnung nicht allein zur Aneignung der Selbstherrschaft verhilft, sondern auch die Gesundheit fördert und erhält, das Leben verlängert und den Lebensunterhalt weniger kostspielig macht, so lagen Veranlassungen genug vor, in der Haus- und Schulerziehung der Diätetik eine höhere Stellung anzuweisen und selbige unter die Unterrichtsgegenstände der Elementarschulen zu erheben.

Schließlich erlaube ich mir, Aeltern, besonders aber Mütter, welchen die Pflege und Erziehung ihrer Kinder Freude macht und Lehrer der Jugend zu ersuchen, sich mit Wärme für meine Vorschläge zu verwenden und selbige thunlichst zur Ausführung zu bringen. Regierungs-

beamte aber, denen das Schulwesen anvertraut ist, bitte ich, dem Unterrichte über die Diätetik in den Schulen Eingang zu verschaffen.

Mein Entschluß, diesen Antrag, die Menschen schon in der Kindheit und Jugend zur strengen Befolgung der naturgemäßen Diät zu gewöhnen und ihnen dadurch den Segen der geregelten Lebensordnung zu sichern, schon zu Ostern jetzigen Jahres der Oeffentlichkeit zu überliefern, ist durch ein längeres Unwohlsein, das mich nöthigte, meine Gesundheit im Nordseebade Helgoland herzustellen, verhindert worden. Da sich jedoch weder die politischen Zustände noch die Menschen gebessert haben, so halte ich es heute noch für zeitgemäß, mit meinen Vorschlägen und Wünschen öffentlich herauszutreten.

Im Trier'schen Institute zu Leipzig,
den 1. December 1849.

Dr. Jörg.

Einleitung.

Seitdem die Deutschen durch die verschiedenen aus- und inländischen Revolutionsversuche aus ihrem politischen Stillleben herausgerissen worden sind, hat es sich mehr als vorher herausgestellt, daß sie an der höchsten und unentbehrlichsten Bürgertugend, an der Selbstbeherrschung empfindlichen Mangel leiden. Nachdem Privatleute und Beamte aus dem Kreise ihrer Berufsgeschäfte herausgetreten sind und an den öffentlichen Verhandlungen über gesellschaftliche und Staatsreformen Theil genommen, haben sie dargethan, daß sie, welcher Partei sie auch angehörten, der sogenannten liberalen oder der conservativen, selten die festbegründeten Rechte Anderer anerkannten, obgleich sie von der Gegenpartei Anerkennung ihrer Rechte verlangten. Daß in einem freiern Staate, wo von oben herab weniger gouvernirt wird, die Bürger sich selbst regieren müssen und wo wenigere

gegebene Gesetze die Einwohner auch weniger beschränken, diese die dem Menschen ins Herz geschriebenen Gesetze aus freiem Antriebe befolgen und sich selbst zur Wahrung der Interessen und der Rechte Anderer beherrschen müssen, diese Wahrheit scheint von Vielen nicht einmal geahnet, geschweige erkannt und beachtet worden zu sein. Daher das Ueberstürzen der meisten Parteien in ihren Anforderungen und das Ausarten der Reformversuche in blutige Revolutionen.

Wo sich aber auch einzelne Personen oder Vereine, den öffentlichen Agitationen und Verhandlungen gegenüber gemäßigter verhielten und deswegen gewaltsame Aufstände vermieden wurden, geriethen sie doch größten Theils, wenn fragliche Rechte ermittelt und festgesetzt werden sollten, in ihren Ansichten und Behauptungen so in Zwiespalt und wurden so leidenschaftlich, daß nicht selten der Gegner den Gegner mit Beleidigungen überhäufte oder verdächtig zu machen suchte. Wenn auf diese Weise die Gemäßigten den zur Wahrheit und zur Bestimmung des unbestreitbaren Rechtes führenden Weg verfehlten, so kann nicht in Abrede gestellt werden, daß auch diesen die erforderliche Selbstbeherrschung gemangelt habe.

In gleichem Grade, wie in den politisch-socialen Bewegungen und Kämpfen tritt aber auch der Mangel

der Selbstbeherrschung der Zeitgenossen in der ausschweifenden Genußsucht derselben hervor, welche der Aufmerksame gewahr werden kann, wo er nur immer seine Augen hinwendet. Die Meisten, Arme eben sowohl als Reiche, trinken nicht, um ihren Durst zu löschen, sondern nehmen auch ohne Durst, oder wenn dieser längst gestillt ist, Getränke zu sich und sehr oft bestehen diese nicht in wirklichen durstlöschenden, sondern in reizenden oder den Zungennerven angenehmen Flüssigkeiten. Gleiche Bewandniß hat es mit dem Essen: denn die meisten Deutschen halten täglich zu viel Mahlzeiten, essen demnach zu oft und also auch ohne Hunger und sehr häufig Nahrungsmittel, die nur des Wohlgeschmackes, keinesweges aber der Ernährung wegen verzehrt werden. Einen beträchtlichen Fortschritt in der Befriedigung der Genußsucht haben die jugendlichen und erwachsenen männlichen Zeitgenossen gemacht, indem die Meisten derselben ohne das Rauchen von Taback im muntern oder wachenden Zustande nicht ausdauern können und durch das fortwährende Einsaugen des Tabacksrauches das Genießen eines Reizes von einer Mahlzeit zur andern bis zur Permanenz ausdehnen und unbekümmert, wem sie mit ihrem widrigen und betäubenden Dampfe die Luft verderben, von Morgens bis Abends eine Pfeife oder Cigarre nach der andern verzehren. Wer den Auf-

wand zu schätzen fähig ist, der jetzt durch das Rauchen der Cigarren gemacht wird und übersieht, welchen Schaden dieser Rauch den Zungennerven, den Zähnen, dem Geruchssinn und den Augen zufügt, ohne auch nur das Geringste zur Ernährung und zur Erhaltung der Gesundheit beizutragen, muß es tief beklagen, daß sich die Deutschen in einem so hohen Grade zu diesem Genusse haben hinreißen lassen.

Wer aber meinen Ausspruch, daß die jetzige Generation der Genußsucht in einem so hohen Grade verfallen sei, bezweifeln wollte, dem halte ich die vielen Restaurationen, Trink- und Speisehäuser, die wir auf Dörfern, weit zahlreicher aber in unsern Städten geöffnet sehen und deren lockende Einladungen zum Genusse entgegen und frage, ob sich wohl Menschen ohne Selbstherrschaft dem Besuche derselben entziehen werden? Wem die Kraft sich selbst zu beschränken und seine Gelüste und Begierden eigenmächtig zu unterdrücken, abgeht, schwebt bei der so verführerischen Gelegenheit, in Genüssen auszuschweifen, in steter Gefahr, seinen Magen entweder mit zu viel oder auch mit unpassenden Speisen und Getränken zu überladen.

Die ungezügelte Befriedigung der Genußsucht muß die durch verschiedenartige Einwirkungen früher schon veranlaßte Armuth vermehren und verbreiten und dadurch

den gesellschaftlichen Zustand in Deutschland nur noch beunruhigender machen. Mit der Genußsucht vereinigen sich gewöhnlich Trägheit, Schlaffheit und Gemächlichkeit und anstatt sich und den Seinigen die Unterhaltungsmittel durch Arbeit zu verdienen, nimmt man zu unerlaubten Handlungen seine Zuflucht; der Communismus ist nichts als eine Ausgeburt des Mangels der Selbstbeschränkung der Individuen gepaart mit Genußsucht und Arbeitsscheu.

Je näher aber meine Schilderung der Zeitgenossen rücksichtlich ihrer Ausartung in Schlaffheit, Trägheit und Gemächlichkeit der Wahrheit kommt, um so viel mehr fühle ich mich zu der Bemerkung bewogen, daß diejenigen, welche sich regelmäßig im Turnen geübt haben, an allen Orten davon eine rühmliche Ausnahme machen.

Was aber das Gemächlichkeit liebende und nach Genüssen aller Art haschende Zeitalter schärfer als alles Andere charakterisirt, ist die bereitwillige Aufnahme der öffentlichen Ankündigungen, es könne durch das Einathmen von Aether- oder anderen ähnlichen Dämpfen, der Schmerz in Krankheiten und bei chirurgischen Operationen unterdrückt und diese Befreiung vom Schmerze auch auf die allerwichtigste und einflußreichste Verrichtung des gesunden weiblichen Körpers, auf die Geburt, ohne Nachtheil ausgedehnt werden. Wer in dem Schmerze

den Wohlthäter der Menschen, den nie schlafenden Wächter der Gesundheit und des Lebens derselben, ohne welchen die Welt längst ausgestorben wäre, erkennt und wer die Warnungen des physischen Schmerzes den Mahnungen des Gewissens bei moralischen Vergehungen gleich nothwendig und wohlthätig erachtet, kann nicht anders als sich gegen den Gebrauch solcher betäubenden Dämpfe erklären, jene Fälle etwa ausgenommen, in welchen ausgemergelte und körperlich und geistig Geschwächte einer schweren chirurgischen Operation zu unterwerfen sind, die in einem Zeitraume von einer Viertelstunde vollendet werden kann, indem die durch das Einathmen der angedeuteten Dämpfe erzeugte Betäubung, Gefühl- und Bewußtlosigkeit nicht länger anhalten. Welcher Kenner wird aber diese Sinnen- und Empfindungslosigkeit nicht für ein weit schwereres Uebel erachten, als den Schmerz, der durch das Ausziehen eines Zahnes oder durch das Ablösen eines Gliedes verursacht wird? Erschrecken muß aber jeder, der es mit den Menschen wahrhaft gut meint, vor dem mehrmals wiederholten Vorschlage, daß unsere Nachkommen in einer künstlichen Betäubung und in Sinnen- und Bewußtlosigkeit ihrer Mütter das Licht der Welt erblicken sollen, wenn anders derselbe ausführbar wäre. Welche zärtliche Mutter wird in dem Augenblicke des Erscheinens ihrer Neugeborenen gefühl- und

bewußtlos sein wollen? Welche reiche Erfahrungen würden dem Menschen abgehen, wenn er des Schmerzes los und ledig werden könnte? Würde ihm nicht das Einerlei der blos behaglichen Gefühle den Genuß dieser beträchtlich vermindern? Beruhigen wir uns jedoch: denn alle Versuche, die von Alters her bis auf die neueste Zeit zur Verminderung und Unterdrückung des Schmerzes gemacht worden sind, haben das nicht geleistet, was man davon versprochen hat. Alle innern und äußern Mittel, welche das Gefühl in den Nerven auf sehr kurze Zeit abstumpfen oder gänzlich unterdrücken, erregen übrigens andere unangenehme Zustände und Empfindungen, welche schlimmer und lästiger sind, als die dadurch beschwichtigten Schmerzen. Wer Nerven besitzt und es sind deren sehr viele durch den menschlichen Körper verbreitet, wird sich Anfällen von Schmerzgefühlen nicht entziehen können, sobald irgend eine Beschädigung oder eine Krankheit in einem oder dem andern Theile hervorgebracht oder von einem Organe eine schwere Verrichtung ausgeführt wird.

Ich kann diese Einleitung nicht beenden, ohne darauf hinzuweisen, welcher Abgrund von Ausschweifungen, Lastern und Vergehungen jedem Menschen geöffnet ist, welcher der Genußsucht ergeben und unvermögend ist, sich selbst zu beschränken und zu beherrschen: denn bei

dieser moralischen Haltlosigkeit fehlt ihm die Kraft, dem steten Verführer, der Sucht nach Genüssen, mit Erfolg entgegen zu treten. Vereinigen sich Mangel an Selbstbeherrschung und Genußsucht schon im Knaben- und Jünglingsalter, so drohen sie wegen der vielen und schweren Verstöße gegen die Gesundheit, welche dergleichen Menschen begehen, ein zeitiges Siechthum oder den frühen Tod, schleppen sich aber solche körperlich Ruinirte noch längere Zeit hin, so verwildern sie moralisch auf die beklagenswertheste Weise.

Erstes Kapitel.

Der auf Freiheit Anspruch machende Mensch ist während seines Lebens unendlich vielen und mannigfaltigen Beschränkungen unterworfen.

Der Mensch hat, wenn er sich moralisch bessern und veredeln soll, mit Recht Ansprüche auf die volle moralische Freiheit zu machen: denn ohne diese ist er unvermögend, aus freiem Willen das Gute zu thun und das Böse zu lassen und also wahrhaft gut zu sein. Ohne einen gewissen Grad von bürgerlicher Freiheit befindet er sich aber außer Stande, im Staate und in der Gemeinde sich technisch und wissenschaftlich nach seinen Anlagen auszubilden, so wie die ihm passende Stellung einzunehmen und seine Berufsgeschäfte mit möglichstem Vortheile zu betreiben.

Dieser letztern Freiheit setzen sich aber viele und öfters unübersteigliche Beschränkungen entgegen und es

mag der Mensch auf einer entlegenen Insel einsam und ohne jeden Gesellschafter oder unter einer größern Anzahl seines Gleichen leben, er wird sich im Gebrauche seiner Freiheit von der Geburt an bis ins Grab bald da bald dort gehindert sehen.

Die den Menschen beschränkenden Gegenstände sind besonders folgende:

1) Die in seinem eigenen Organismus begründeten Bedürfnisse, Unvollkommenheiten, Schwächen und Krankheiten. Der Mensch muß Luft einathmen, er muß trinken, essen, unbrauchbare Stoffe ausleeren, thätig sein und schlafen und viele andere Verrichtungen übernehmen, zu welchen ihn in seinem Innern aufsteigende Triebe auffordern. Der Mensch ist aber in Allem, was er zur Erhaltung seiner Gesundheit und seines Lebens zu Stande bringt, an ein gewisses, seiner Individualität zukommendes Maaß gebunden; er kann daher nicht unbedingt essen und trinken, wie viel er will, oder eine zu lange Zeit hintereinander arbeiten: denn er wird durch das lästige Gefühl des Vollseins des Magens oder durch Müdigkeit an der Fortsetzung gehindert. Wie nämlich dem Menschen Triebe zu Verrichtungen angeschaffen sind, so hat der Schöpfer ihm auch wieder Gefühle beigegeben, die ihm sagen, daß den Anforderungen jedes Triebes Genüge geleistet sei. Wer gegen diese Gefühle ver-

stößt, läuft Gefahr, Gesundheit und Leben zu untergraben.

2) Können Naturgegenstände der verschiedensten Art den Willen des Menschen beschränken: es gehören dahin, Wasser-, Schnee- und Eismassen, Sümpfe, Wälder, Steppen, Berge und Schluchten, heftige Kälte und Hitze: denn diese haben nicht allein Einzelne, sondern sogar siegreiche Armeen unter klugen Heerführern in ihren Märschen und Operationen aufgehalten oder auch wohl größtentheils vernichtet. Welche Hemmnisse findet der Ackerbauer nicht in der ungünstigen Beschaffenheit des Erdbodens und des Climas? Weder die gebauten Pflanzen noch die gewählten Zugthiere wollen in manchen Gegenden gedeihen, weil der Boden und das Futter für dieselben unpassend sind.

3) Nicht minder wird der Mensch durch das Zusammenleben und Verkehren mit andern Menschen sehr mannigfach und mitunter sogar drückend in seiner bürgerlichen Freiheit beschränkt, an und für sich, weil Viele mit ihm nach einem und demselben Ziele hinarbeiten und Einer dem Andern in Betreibung seiner Geschäfte zuvorzukommen strebt, wobei sich öfters die Interessen der Einzelnen gegenseitig entgegentreten; aber auch, weil Egoisten, Anmaßende und auf Vorrechte Anspruch Machende von ihren Mitbürgern ungebührlich viel Lei-

stungen verlangen und weil Streitsüchtige wohl auch nicht sattsam begründete Rechte für sich in Anspruch nehmen. Endlich befinden sich auch unter denen, mit welchen er in Berührung kommt, unredliche, böswillige und solche Personen, die ihm sein Eigenthum, seine Ehre und was er sonst lieb und werth hält, zu entwenden oder abspenstig zu machen suchen und die sich ihm daher geradezu offen oder stillschweigend feindlich entgegenstellen. Wenn nun diese letzteren durch Selbstbeschränkung desjenigen, gegen welchen ihr unredliches und feindliches Betragen gerichtet ist, nicht zurückgewiesen werden können, sondern ein entschiedenes und offenes Entgegentreten verlangen, so wird doch stets derjenige mit mehr Erfolg gegen dergleichen Gegner kämpfen, welcher sich selbst beherrschend in unvermeidlicher Selbstvertheidigung die erlaubten Mittel anzuwenden Besonnenheit und Mäßigung beizubehalten fähig ist.

4) Endlich sind auch die Beschränkungen, welche dem Menschen die Vorschriften der Religion, zu welcher er sich bekennt, der Moral und des Staats, zu dessen Bürgern er gehört, auferlegt, sehr zahlreich.

Da die bürgerliche Freiheit nur dann für den Einzelnen und für alle zu einer Stadt- oder Dorfgemeinde oder zu einem Staatsverbande gehörigen Mitglieder am wohlthätigsten wirkend werden kann, wenn sich Jeder

den erforderlichen Beschränkungen aus eigenem Antriebe und freiem Willen fügt, so ist auch jeder Einzelne in seinem Kreise sich selbst die nöthigen Schranken zu ziehen verpflichtet. Indem aber dieses Selbstbeschränken nur eine Frucht der verständigen Selbstbeherrschung sein kann, so mag hier zunächst auseinandergesetzt werden, was der Verfasser unter der Selbstbeherrschung versteht, zu welcher der Mensch erzogen und gebildet werden soll.

Unter Selbstbeherrschung des Menschen begreife ich das geistige Vermögen oder die Stärke des Willens, aus innerem Schicklichkeits- noch weit mehr aber aus Sittlichkeits- oder Rechtsgefühl, frei von allen Nebenmotiven, also von Zwange oder von Furcht, alle Handlungen und Unterlassungen zu vermeiden, wodurch er seine eigene Existenz (seine Gesundheit oder sein Leben) oder sein Eigenthum gefährden, oder die Rechte und Interessen Anderer verletzen oder gegen Religions-, Moral- und Staatsgesetze verstoßen kann*).

Wer sich daher beherrschen lernen will, muß sich mit dem, was sein Organismus zur Erhaltung der Gesund-

*) Ich verlange daher von Einem, welcher sich selbst zu beherrschen fähig ist, nicht etwa, daß er sich von Andern ohne Nothwehr Unrecht, Beleidigungen, Beschädigungen oder Entwendungen gefallen lassen, sondern nur, daß er bei dem zu leistenden Widerstande sich der gesetzlichen Mittel bedienen und sich demnach als gemäßigter und besonnener Gegner benehmen soll.

wand zu schätzen fähig ist, der jetzt durch das Rauchen der Cigarren gemacht wird und übersieht, welchen Schaden dieser Rauch den Zungennerven, den Zähnen, dem Geruchssinn und den Augen zufügt, ohne auch nur das Geringste zur Ernährung und zur Erhaltung der Gesundheit beizutragen, muß es tief beklagen, daß sich die Deutschen in einem so hohen Grade zu diesem Genusse haben hinreißen lassen.

Wer aber meinen Ausspruch, daß die jetzige Generation der Genußsucht in einem so hohen Grade verfallen sei, bezweifeln wollte, dem halte ich die vielen Restaurationen, Trink- und Speisehäuser, die wir auf Dörfern, weit zahlreicher aber in unsern Städten geöffnet sehen und deren lockende Einladungen zum Genusse entgegen und frage, ob sich wohl Menschen ohne Selbstherrschaft dem Besuche derselben entziehen werden? Wem die Kraft sich selbst zu beschränken und seine Gelüste und Begierden eigenmächtig zu unterdrücken, abgeht, schwebt bei der so verführerischen Gelegenheit, in Genüssen auszuschweifen, in steter Gefahr, seinen Magen entweder mit zu viel oder auch mit unpassenden Speisen und Getränken zu überladen.

Die ungezügelte Befriedigung der Genußsucht muß die durch verschiedenartige Einwirkungen früher schon veranlaßte Armuth vermehren und verbreiten und dadurch

den gesellschaftlichen Zustand in Deutschland nur noch beunruhigender machen. Mit der Genußsucht vereinigen sich gewöhnlich Trägheit, Schlaffheit und Gemächlichkeit und anstatt sich und den Seinigen die Unterhaltungsmittel durch Arbeit zu verdienen, nimmt man zu unerlaubten Handlungen seine Zuflucht; der Communismus ist nichts als eine Ausgeburt des Mangels der Selbstbeschränkung der Individuen gepaart mit Genußsucht und Arbeitsscheu.

Je näher aber meine Schilderung der Zeitgenossen rücksichtlich ihrer Ausartung in Schlaffheit, Trägheit und Gemächlichkeit der Wahrheit kommt, um so viel mehr fühle ich mich zu der Bemerkung bewogen, daß diejenigen, welche sich regelmäßig im Turnen geübt haben, an allen Orten davon eine rühmliche Ausnahme machen.

Was aber das Gemächlichkeit liebende und nach Genüssen aller Art haschende Zeitalter schärfer als alles Andere charakterisirt, ist die bereitwillige Aufnahme der öffentlichen Ankündigungen, es könne durch das Einathmen von Aether- oder anderen ähnlichen Dämpfen, der Schmerz in Krankheiten und bei chirurgischen Operationen unterdrückt und diese Befreiung vom Schmerze auch auf die allerwichtigste und einflußreichste Verrichtung des gesunden weiblichen Körpers, auf die Geburt, ohne Nachtheil ausgedehnt werden. Wer in dem Schmerze

den Wohlthäter der Menschen, den nie schlafenden Wächter der Gesundheit und des Lebens derselben, ohne welchen die Welt längst ausgestorben wäre, erkennt und wer die Warnungen des physischen Schmerzes den Mahnungen des Gewissens bei moralischen Vergehungen gleich nothwendig und wohlthätig erachtet, kann nicht anders als sich gegen den Gebrauch solcher betäubenden Dämpfe erklären, jene Fälle etwa ausgenommen, in welchen ausgemergelte und körperlich und geistig Geschwächte einer schweren chirurgischen Operation zu unterwerfen sind, die in einem Zeitraume von einer Viertelstunde vollendet werden kann, indem die durch das Einathmen der angedeuteten Dämpfe erzeugte Betäubung, Gefühl- und Bewußtlosigkeit nicht länger anhalten. Welcher Kenner wird aber diese Sinnen- und Empfindungslosigkeit nicht für ein weit schwereres Uebel erachten, als den Schmerz, der durch das Ausziehen eines Zahnes oder durch das Ablösen eines Gliedes verursacht wird? Erschrecken muß aber jeder, der es mit den Menschen wahrhaft gut meint, vor dem mehrmals wiederholten Vorschlage, daß unsere Nachkommen in einer künstlichen Betäubung und in Sinnen- und Bewußtlosigkeit ihrer Mütter das Licht der Welt erblicken sollen, wenn anders derselbe ausführbar wäre. Welche zärtliche Mutter wird in dem Augenblicke des Erscheinens ihrer Neugeborenen gefühl- und

bewußtlos sein wollen? Welche reiche Erfahrungen würden dem Menschen abgehen, wenn er des Schmerzes los und ledig werden könnte? Würde ihm nicht das Einerlei der blos behaglichen Gefühle den Genuß dieser beträchtlich vermindern? Beruhigen wir uns jedoch: denn alle Versuche, die von Alters her bis auf die neueste Zeit zur Verminderung und Unterdrückung des Schmerzes gemacht worden sind, haben das nicht geleistet, was man davon versprochen hat. Alle innern und äußern Mittel, welche das Gefühl in den Nerven auf sehr kurze Zeit abstumpfen oder gänzlich unterdrücken, erregen übrigens andere unangenehme Zustände und Empfindungen, welche schlimmer und lästiger sind, als die dadurch beschwichtigten Schmerzen. Wer Nerven besitzt und es sind deren sehr viele durch den menschlichen Körper verbreitet, wird sich Anfällen von Schmerzgefühlen nicht entziehen können, sobald irgend eine Beschädigung oder eine Krankheit in einem oder dem andern Theile hervorgebracht oder von einem Organe eine schwere Verrichtung ausgeführt wird.

Ich kann diese Einleitung nicht beenden, ohne darauf hinzuweisen, welcher Abgrund von Ausschweifungen, Lastern und Vergehungen jedem Menschen geöffnet ist, welcher der Genußsucht ergeben und unvermögend ist, sich selbst zu beschränken und zu beherrschen: denn bei

dieser moralischen Haltlosigkeit fehlt ihm die Kraft, dem steten Verführer, der Sucht nach Genüssen, mit Erfolg entgegen zu treten. Vereinigen sich Mangel an Selbstbeherrschung und Genußsucht schon im Knaben- und Jünglingsalter, so drohen sie wegen der vielen und schweren Verstöße gegen die Gesundheit, welche dergleichen Menschen begehen, ein zeitiges Siechthum oder den frühen Tod, schleppen sich aber solche körperlich Ruinirte noch längere Zeit hin, so verwildern sie moralisch auf die beklagenswertheste Weise.

Erstes Kapitel.

Der auf Freiheit Anspruch machende Mensch ist während seines Lebens unendlich vielen und mannigfaltigen Beschränkungen unterworfen.

Der Mensch hat, wenn er sich moralisch bessern und veredeln soll, mit Recht Ansprüche auf die volle moralische Freiheit zu machen: denn ohne diese ist er unvermögend, aus freiem Willen das Gute zu thun und das Böse zu lassen und also wahrhaft gut zu sein. Ohne einen gewissen Grad von bürgerlicher Freiheit befindet er sich aber außer Stande, im Staate und in der Gemeinde sich technisch und wissenschaftlich nach seinen Anlagen auszubilden, so wie die ihm passende Stellung einzunehmen und seine Berufsgeschäfte mit möglichstem Vortheile zu betreiben.

Dieser letztern Freiheit setzen sich aber viele und öfters unübersteigliche Beschränkungen entgegen und es

mag der Mensch auf einer entlegenen Insel einsam und ohne jeden Gesellschafter oder unter einer größern Anzahl seines Gleichen leben, er wird sich im Gebrauche seiner Freiheit von der Geburt an bis ins Grab bald da bald dort gehindert sehen.

Die den Menschen beschränkenden Gegenstände sind besonders folgende:

1) Die in seinem eigenen Organismus begründeten Bedürfnisse, Unvollkommenheiten, Schwächen und Krankheiten. Der Mensch muß Luft einathmen, er muß trinken, essen, unbrauchbare Stoffe ausleeren, thätig sein und schlafen und viele andere Verrichtungen übernehmen, zu welchen ihn in seinem Innern aufsteigende Triebe auffordern. Der Mensch ist aber in Allem, was er zur Erhaltung seiner Gesundheit und seines Lebens zu Stande bringt, an ein gewisses, seiner Individualität zukommendes Maaß gebunden; er kann daher nicht unbedingt essen und trinken, wie viel er will, oder eine zu lange Zeit hintereinander arbeiten: denn er wird durch das lästige Gefühl des Vollseins des Magens oder durch Müdigkeit an der Fortsetzung gehindert. Wie nämlich dem Menschen Triebe zu Verrichtungen angeschaffen sind, so hat der Schöpfer ihm auch wieder Gefühle beigegeben, die ihm sagen, daß den Anforderungen jedes Triebes Genüge geleistet sei. Wer gegen diese Gefühle ver-

stößt, läuft Gefahr, Gesundheit und Leben zu untergraben.

2) Können Naturgegenstände der verschiedensten Art den Willen des Menschen beschränken: es gehören dahin, Wasser-, Schnee- und Eismassen, Sümpfe, Wälder, Steppen, Berge und Schluchten, heftige Kälte und Hitze: denn diese haben nicht allein Einzelne, sondern sogar siegreiche Armeen unter klugen Heerführern in ihren Märschen und Operationen aufgehalten oder auch wohl größtentheils vernichtet. Welche Hemmnisse findet der Ackerbauer nicht in der ungünstigen Beschaffenheit des Erdbodens und des Climas? Weder die gebauten Pflanzen noch die gewählten Zugthiere wollen in manchen Gegenden gedeihen, weil der Boden und das Futter für dieselben unpassend sind.

3) Nicht minder wird der Mensch durch das Zusammenleben und Verkehren mit andern Menschen sehr mannigfach und mitunter sogar drückend in seiner bürgerlichen Freiheit beschränkt, an und für sich, weil Viele mit ihm nach einem und demselben Ziele hinarbeiten und Einer dem Andern in Betreibung seiner Geschäfte zuvorzukommen strebt, wobei sich öfters die Interessen der Einzelnen gegenseitig entgegentreten; aber auch, weil Egoisten, Anmaßende und auf Vorrechte Anspruch Machende von ihren Mitbürgern ungebührlich viel Lei-

stungen verlangen und weil Streitsüchtige wohl auch nicht sattsam begründete Rechte für sich in Anspruch nehmen. Endlich befinden sich auch unter denen, mit welchen er in Berührung kommt, unredliche, böswillige und solche Personen, die ihm sein Eigenthum, seine Ehre und was er sonst lieb und werth hält, zu entwenden oder abspenstig zu machen suchen und die sich ihm daher geradezu offen oder stillschweigend feindlich entgegenstellen. Wenn nun diese letzteren durch Selbstbeschränkung desjenigen, gegen welchen ihr unredliches und feindliches Betragen gerichtet ist, nicht zurückgewiesen werden können, sondern ein entschiedenes und offenes Entgegentreten verlangen, so wird doch stets derjenige mit mehr Erfolg gegen dergleichen Gegner kämpfen, welcher sich selbst beherrschend in unvermeidlicher Selbstvertheidigung die erlaubten Mittel anzuwenden Besonnenheit und Mäßigung beizubehalten fähig ist.

4) Endlich sind auch die Beschränkungen, welche dem Menschen die Vorschriften der Religion, zu welcher er sich bekennt, der Moral und des Staats, zu dessen Bürgern er gehört, auferlegt, sehr zahlreich.

Da die bürgerliche Freiheit nur dann für den Einzelnen und für alle zu einer Stadt- oder Dorfgemeinde oder zu einem Staatsverbande gehörigen Mitglieder am wohlthätigsten wirkend werden kann, wenn sich Jeder

den erforderlichen Beschränkungen aus eigenem Antriebe und freiem Willen fügt, so ist auch jeder Einzelne in seinem Kreise sich selbst die nöthigen Schranken zu ziehen verpflichtet. Indem aber dieses Selbstbeschränken nur eine Frucht der verständigen Selbstbeherrschung sein kann, so mag hier zunächst auseinandergesetzt werden, was der Verfasser unter der Selbstbeherrschung versteht, zu welcher der Mensch erzogen und gebildet werden soll.

Unter Selbstbeherrschung des Menschen begreife ich das geistige Vermögen oder die Stärke des Willens, aus innerem Schicklichkeits- noch weit mehr aber aus Sittlichkeits- oder Rechtsgefühl, frei von allen Nebenmotiven, also von Zwange oder von Furcht, alle Handlungen und Unterlassungen zu vermeiden, wodurch er seine eigene Existenz (seine Gesundheit oder sein Leben) oder sein Eigenthum gefährden, oder die Rechte und Interessen Anderer verletzen oder gegen Religions-, Moral- und Staatsgesetze verstoßen kann*).

Wer sich daher beherrschen lernen will, muß sich mit dem, was sein Organismus zur Erhaltung der Gesund-

*) Ich verlange daher von Einem, welcher sich selbst zu beherrschen fähig ist, nicht etwa, daß er sich von Andern ohne Nothwehr Unrecht, Beleidigungen, Beschädigungen oder Entwendungen gefallen lassen, sondern nur, daß er bei dem zu leistenden Widerstande sich der gesetzlichen Mittel bedienen und sich demnach als gemäßigter und besonnener Gegner benehmen soll.

heit und des eigenen Lebens verlangt, ferner mit den Eigenthümlichkeiten, Gewohnheiten und Einrichtungen der Menschen, so wie mit den guten Seiten, aber auch mit den Schwächen und Fehlern derselben und mit den Gesetzen des Staats, der Moral und der Religion bekannt machen und das Gefühl für Sittlichkeit und Recht ausbilden und stärken.

Wie kann aber die Erziehung dem Menschen zu dieser Selbstbeherrschung, der höchsten Tugend eines freien Gemeinde- und Staatsbürgers und jedes Familienvaters und Geschäftsmannes verhelfen? Es wird sich nach Auseinandersetzung der verschiedenen Hülfsmittel, welche der Bildung der Jugend zu Gebote stehen, zeigen, daß kein Verfahren mehr auszurichten geeignet sei, als wodurch wir Kinder, Knaben und Mädchen dahin bringen, daß sie schon in diesem frühen Lebensalter die ihnen angemessene Diät befolgen, das heißt, ihre Sinnlichkeit beherrschen lernen oder mit andern Worten: diejenigen Triebe und Gefühle, welche sich auf die Erhaltung der Gesundheit oder des Lebens beziehen, beachten und zeitgemäß befriedigen, dagegen die sinnlichen Anlockungen, welche mit dem Schutze des Körpers in keiner Verbindung stehen, standhaft zurückweisen oder unterdrücken.

Pädagogen vom Fache, welche den Unterricht über

die Diät heute noch von der Schule ausschließen, werden sagen, man nöthige die Kinder überhaupt, alles das zu befolgen, was ihnen von ihren Aeltern, von ihren Lehrern und von andern ihnen nahe stehenden Personen befohlen wird, insbesondere aber unterrichte man dieselben in der Religion und in der Moral und präge ihnen wiederholt ein, den Vorschriften derselben Folge zu leisten. Je mehr aber von ganz kleinen und zarten Kindern, welche erst reden lernen, Gehorsam gefordert wird, um so weniger verstehen sie die Wichtigkeit der Forderung und deswegen fügen sie sich derselben auch auf eine blos passive oder gezwungene Weise und gewöhnen sich nach und nach an ein blindes Gehorchen, das nie zur Selbstbeherrschung führen wird. Den Unterricht in der Religion und Moral verstehen aber Kinder, wenn sie auch im sechsten oder siebenten Lebensjahre angefangen haben, eine Elementarschule zu besuchen, noch lange nicht vollständig und deswegen ist auch nur später und nachdem der Verstand einigermaßen entwickelt ist, ein freiwilliges und verständiges Befolgen der Lehren der Religion und der Moral zu erwarten. Bis dahin kann aber der Knabe oder das Mädchen, wenn sich die denselben von den Aeltern oder Lehrern ertheilten Verordnungen nicht mit auf die diätetische Lebensordnung erstreckt haben, hinsichtlich der sinnlichen Genüsse

vielfach ausgeschweift und sich mehrfach verdorben haben. Wer soll aber Kindern im Hause und in der Schule passende diätetische Verhaltungsregeln aufstellen, wenn die Aeltern selbst nicht damit bekannt sind und die Lehrer diese Unkenntniß entweder theilen, oder die Diätetik für ein Fach erklären, das sich nicht zu einem Unterrichtsgegenstande für die Schule eigne?

Die Angewöhnung der Kinder an eine naturgemäße Diät muß von der Geburt an, wo dieselben weit mehr Thiere als moralische Wesen sind, begonnen und mit Eifer und Consequenz von der Lebenszeit an betrieben werden, wo sie aufhören, Muttermilch zu saugen und anfangen nicht allein zu essen, sondern auch andere Flüssigkeiten zu trinken. Vom zweiten Lebensjahre an muß den Kleinen fast bei jeder Mahlzeit und sobald es Getränke zu sich nimmt, wiederholt werden, daß es nicht zu viel trinken und essen dürfe, wenn es gesund bleiben wolle, weil diese Anermahnungen durch sinnliche, den Kindern wahrnehmbare Gefühle unterstützt werden: denn trinkt und ißt ein Kind nicht zu viel und nicht zu oft, so fühlt es sich behaglich im Magen und im Unterleibe, genießt es aber zu oft oder auf ein Mal zu viel Getränk oder Speise, so empfindet es Vollsein und Drücken in der Magengegend, auch wohl Aufstoßen oder Ueblichkeit und Abneigung gegen Nahrungsmittel und erleidet wohl

auch in einem schlimmern Falle Erbrechen. Ferner sagt man den Zöglingen, daß es nothwendig sei, die Urinblase und den Mastdarm zu entleeren, sobald Trieb zu diesen Entledigungen sich einstelle und macht sie auf das behagliche Gefühl aufmerksam, das diesen Entleerungen nachfolgt. Auch verlangt man von ihnen ruhiges Erdulden gegen die Einwirkung des kalten Wassers, womit sie täglich gewaschen werden und weist sie auch dabei auf die belohnende Empfindung hin, welche das frische Wasser auf ihrer Haut hinterläßt. Bei einer solchen Behandlung ist es möglich, ein Kind von ein oder zwei Jahren nach und nach zu dieser Selbstüberwindung zu bringen. Haben Kinder das dritte oder vierte Lebensjahr erreicht, so können sie schon Belehrungen über Durst, Hunger, Schläfrigkeit, Müdigkeit, Trieb zum Arbeiten u. dergl. fassen und je mehr es uns gelingt, ihnen die in ihrem Körper entstehenden Triebe und Gefühle deutlich zu machen, um so leichter werden wir sie zur Befolgung derer, welche Befriedigung verlangen und zum Widerstande gegen diejenigen, welche mit der Erhaltung der Gesundheit und des Lebens nichts gemein haben, bewegen. Hinsichtlich der Qualität der Getränke und Speisen fragt man die Kinder nicht, sondern man giebt ihnen, was ihnen gut ist und was ihnen nicht bekommt, das verweigert man ihnen standhaft.

Auf diese Weise lernen Kinder schon einigermaßen erdulden, entbehren und sinnlichen Gefühlen widerstehen, ehe sie noch zum Schulunterrichte reif sind. Wird der Unterricht in der Religion und Moral begonnen und fortgesetzt, wenn der Knabe und das Mädchen die Fassungskraft dazu erlangt hat, so wird es den Vorschriften derselben williger Folge leisten, sobald es bis dorthin sinnlichen Gefühlen und Anregungen zu widerstehen gelernt hat. *Die Angewöhnung an die passende und vom eigenen Körper selbst vorgeschriebene Diät muß die Grundlage der Erziehung des Menschen zur Selbstbeherrschung abgeben:* denn wer seine sinnlichen Gefühle zu unterdrücken Kraft genug sich angeeignet hat, wird auch aus dem moralischen Kampfe gegen das Böse siegreicher hervorgehen. Wer dagegen den Verführungen der Zungen- oder anderer Nerven zu widerstehen unvermögend ist, wird sich auch in Angelegenheiten der Moral, der Religion und des gewählten Berufs weniger fest und kräftig benehmen. Bei Würdigung der hier gethanen Vorschläge übersehe man nicht, daß die Behandlung aller Kinder bis zu ihrem fünften Lebensjahre fast nur eine diätetische sein könne und müsse.

Zweites Kapitel.

Worauf beruht die jedem Menschen angemessene Lebensordnung oder Diät, welche die Grundlage für die Erziehung zur Selbstbeherrschung abgeben soll?

Jeder von Kindheit an physisch nicht ganz verwöhnte, verdorbene und ausgeartete Mensch behält auch in der cultivirten bürgerlichen Gesellschaft bis ans Ende seines Lebens so viel von den ihm angebornen Natur-Trieben und Gefühlen, daß ihm diese einigermaßen als Rathgeber und Leiter in der Einrichtung der Diät für seine Individualität während aller Entwickelungsperioden dienen können. Wie das Kind von der Geburt an durch nichts Anderes als durch diese natürlichen Triebe und Gefühle bewogen wird, Luft zu athmen, Milch aus den mütterlichen Brüsten zu saugen, zu schlafen und munter zu sein, den Mastdarm und die Urinblase auszuleeren, seinen Kopf und seine Gliedmaßen zu bewegen und seine Stimme hören zu lassen, so kann auch der, welcher die ersten Kinderjahre zurückgelegt hat, seine Lebensordnung nach diesen Trieben und Gefühlen regeln, da diese nicht mit dem Kindesalter enden, sondern mit dem Gesammtorganismus und mit den einzelnen Theilen desselben fortdauern und bei einer entsprechenden Beachtung und Befolgung sich mit diesen nach und nach

mehr entwickeln. Würden demnach die Kinder mit diesen Trieben und Gefühlen und mit deren wahrer Bedeutung bekannt gemacht, so würden sie leicht dahin gebracht werden können, daß sie sich und alles, was sich in ihnen regt und ereignet, genauer beobachteten und auf diese Weise ihren äußern und innern Zustand und dessen Abwechselungen genauer durchschauen lernten. Freilich würde bei einem solchen wiederholten Unterrichte jüngerer und älterer Kinder über ihr allgemeines und örtliches Befinden und über die in ihnen aufsteigenden natürlichen Triebe und Gefühle das Sinnliche nicht als Verdammungs- sondern als höchst Schätzens- und Beachtenswerth dargestellt werden müssen. Werden aber nicht allein neugeborene Kinder, die einer belehrenden Anweisung, ihre Diät den Anforderungen der Natur gemäß zu führen, ganz unfähig sind, sondern auch die Thiere aller Classen und Ordnungen, aller Lebensalter und aller Weltgegenden vom Beginne ihrer Existenz bis zu ihrer Vernichtung durch diese natürlichen Triebe und Gefühle bewogen, ihr Leben nach den Vorschriften derselben zu ordnen und zu erhalten, so muß der mit Verstand und mit Vernunft begabte Mensch noch weit mehr in den Stand gesetzt sein, sich nach der Anleitung derselben eine für seine Eigenthümlichkeit passende Diät zu bestimmen und bei strenger Befolgung

dieser körperlich und geistig kräftig und gesund zu bleiben, so wie bei weniger Aufwande für seinen Unterhalt das höchste Greisenalter zu erreichen. Verstand und Vernunft können aber bei dem gebildetsten Menschen, der im Culturzustande lebt, die natürlichen Triebe und die mit diesen in näherer Verbindung stehenden Gefühle nicht ersetzen und es liegt nicht in der Natur, sondern in der fehlerhaften Erziehung und Behandlung des Menschen, wenn sich nach und nach diese aus seinem Innern kommenden Regungen abstumpfen, weil die Mahnungen derselben lange Zeit unbeachtet gelassen oder die natürlichen Triebe an ihrer vollständigen Entwickelung gehindert worden sind.

Die sich mit jedem Menschen entwickelnden Triebe und die mit diesen in Verbindung stehenden Gefühle, welche als Rathgeber für die Einrichtung der jedem Individuum entsprechenden Diät vom Schöpfer bestimmt sind, begreifen die folgenden:

1) Das Gefühl der Athemlosigkeit und der drohenden Erstickung, wenn es dem Menschen an jeder oder an athembarer Luft fehlt, oder wenn er mechanisch, durch Verschließung der Nasen- und Mundöffnungen oder durch Zusammendrückung der Luftröhre am Ein- und Ausathmen gehindert wird. Die Annäherung der Athemlosigkeit, die mit jedem Ausathmen der Luft be-

ginnt, erzeugt den Trieb, seine Lungen wieder mit atmosphärischer Luft zu füllen und ist dieser Trieb hinreichend befriedigt, so kehrt auch das Gefühl des Wohlbefindens in den Eingeweiden der Brusthöhle zurück.

2) Mangel an Flüssigkeit im Munde und in der Speiseröhre verursacht das Gefühl der Trockenheit und in einem höheren Grade den wirklichen Durst, das heißt den Trieb zu trinken. Wird eine hinreichende Quantität durstlöschender Flüssigkeiten getrunken, so entsteht das Gefühl des gelöschten Durstes; dagegen bewirkt eine zu große Menge genossenen Getränkes die Empfindung der Ueberfüllung des Magens, des Bauches, so wie des Vollseins und wohl auch des Drückens im Magen. Scharfe und geistige Flüssigkeiten reizen die Mund- und Zungennerven und hinterlassen ein Gefühl von Brennen, Fressen oder Hitze, keineswegs aber die Empfindung des gelöschten Durstes.

3) Nach vollendeter Verdauung der verzehrten Speisen entwickelt sich das Gefühl der Leerheit im Magen, welches früher oder später in Hunger, in den Trieb zum Essen übergeht. Wird der Magen hinreichend mit Nährmitteln gefüllt, so verschwindet nicht allein der Hunger, sondern es tritt an dessen Stelle das Gefühl der wohlthätigen Sättigung. Uebergiebt man dem Magen zu viel Speise, so erregen diese nach Verschie-

denheit der Menge das lästige Gefühl der Ueberfüllung, des Druckes und der Schwere, denen auch Ekel und Erbrechen folgen können.

4) Der allen Menschen angeborene Thätigkeitstrieb drängt Kinder und unverdorbene Erwachsene, sich körperlich und geistig zu beschäftigen und führt bei gehöriger Befriedigung Nachlaß der Kräfte und Müdigkeit herbei. Wird diesem Triebe nicht willfahret, so entsteht das lästige Gefühl der langen Weile, das den Wunsch nach Zeitvertreib erzeugt und nicht selten zu Hazard- und ähnlichen verderblichen Spielen oder zu andern unmoralischen und unerlaubten Handlungen verleitet.

5) Nach einer gewissen, die Kräfte erschöpfenden Zeit des Munterseins und der Beschäftigung stellt sich Neigung zum Schlafen, Schläfrigkeit ein, welche in einem höhern Grade eben so dringend ihre Befriedigung durch stärkenden Schlaf fordert, als Durst oder Hunger. Die Schläfrigkeit, der Trieb zum Schlafen, wird begleitet durch Gähnen, durch Zufallen der Augenlider und durch Nachlaß der Muskel- und Willenskraft. Während eines hinreichenden ruhigen Schlafes kehren die Körper- und Seelenkräfte wieder zurück und der Mensch fühlt sich darnach erholt und zum Arbeiten von Neuem aufgelegt.

6) Da der Mensch eben so wohl unnütze Auswurfs-

stoffe auszuleeren als nährende Materien sich anzueignen hat, so mahnen ihn auch verschiedene Triebe mit mehr oder weniger Ungestüm, sich dieser Substanzen zu entledigen. In der Harnblase und im Mastdarme entsteht das Gefühl der Belästigung und der Ueberfüllung, das sogar in den schmerzhaften Drang, diese von ihrer Bürde zu befreien, übergeht. In der Luftröhre angesammelter Schleim erregt Husten und beschwerliches Athmen. Sind die Nasengänge mehr oder weniger mit Schleim angefüllt, so wird das Ein- und Ausathmen der Luft durch dieselben gehindert und Reiz zum Schnaupen veranlaßt, falls nicht Niesen bie Nasencanäle frei macht. Schleim in den Augen oder Ohren nöthigt ebenfalls durch Erregung eines lästigen Gefühls zur Reinigung dieser Theile. Der rechtzeitigen Entfernung aller dieser Auswurfsmaterien folgt das behagliche Gefühl der Befriedigung der dazu anregenden Triebe.

7) Wer gewohnt ist, seine Haut vom Kopfe bis zu den Füßen immer vollkommen rein zu halten, wird von lästigen Gefühlen auf derselben, von Jucken, Fressen oder Brennen, erregt durch eingetrockneten Schweiß oder Schleim und durch angesammelten Staub, befallen, wenn er versäumt, sich täglich über den ganzen Körper kalt zu waschen oder zu baden. Kein Gefühl des

menschlichen Körpers stumpft sich leichter ab, als die Empfindlichkeit der Haut gegen reizende auf derselben klebende Unreinigkeiten.

8) Das behagliche Gefühl, das dem Menschen eine wohlthuende Wärme verursacht, verwandelt sich entweder bis zur lästigen Hitze oder Kälte, wenn er sich extremen Graden der äußeren Temperatur aussetzt. Jedes dieser Gefühle erweckt den Trieb, sich möglichst entweder gegen Frost oder Hitze oder gegen andere schädliche Einflüsse der Witterung durch Kleidungsstücke und Wohnungen zu schützen.

9) Es darf nicht bezweifelt werden, daß dem Menschen ein ihm von einer Entwickelungsstufe zur andern drängender Vervollkommnungstrieb angeschaffen sei, der sich zwar in Kindern und jugendlichen Personen nicht so vernehmlich regt, daß er als solcher erkannt werden könnte. Welches Kind will aber nicht groß, welcher Knabe will nicht ein Jüngling und ein Mann werden und welche jungen Männer streben nicht dahin, sich einen Familienkreis mit Nachkommen zu bilden? Dieses Vorwärtsstreben, das nur in ausgearteten und in ihrer körperlichen und geistigen Entwickelung zurückbleibenden Individuen fehlt, kann nicht Sache der kindlichen Nachahmung sein, da es sich auch im Knaben-, Jünglings- und Mannesalter regt, sondern muß von

einer dem Menschen innewohnenden Naturmacht aus-
gehen, welche ihn unausgesetzt drängt, seiner körper-
lichen und geistigen Bestimmung möglichst zu entsprechen.
Je weniger diese aus dem Innern sprechende Stimme
verstanden wird, um so seltener wird auch den Mah-
nungen derselben vollständig Genüge geleistet. Das
Höchste, was der Mensch nach Vervollständigung seines
Körpers als physisches Wesen vermag, besteht in der
Fortpflanzung seines Geschlechts: deswegen fängt sich
auch bei Annäherung der Geschlechtsreife der Geschlechts-
trieb zu regen an. Da aber dieser Trieb nicht auf die
Erhaltung der Gesundheit oder des Lebens der Indi-
viduen, sondern lediglich auf die Erzeugung von Kin-
dern gerichtet ist, kann derselbe auch nicht, wie etwa der
Hunger oder der Durst, auf Befriedigung Anspruch
machen, wenn nicht die Bedingungen vollständig erfüllt
sind, welche die Folgen der naturgemäßen Befriedigung
dieses Triebes, die Ernährung, Pflege und Erziehung
der Kinder auferlegen. Die Wichtigkeit dieses Triebes
giebt sich schon dadurch zu erkennen, daß derselbe von
einer Person nie vollkommen befriedigt werden kann,
sondern daß immer zwei Individuen, ein weibliches und
männliches dazu gehören. Dieses und die schweren
Folgen der naturgemäßen Befriedigung dieses Triebes
machen es jedem Einzelnen zur Pflicht, denselben zu

unterdrücken, so lange er außer Stande ist, für das Wohl der erzeugten Kinder genügend zu sorgen.

10) Beschädigungen sowohl als örtliche und allgemeine Krankheiten des menschlichen Körpers geben sich durch Schmerz und mehre unangenehme Gefühle erregende Veränderungen im Befinden zu erkennen. Wer daher von diesen oder von jenen ergriffen die Gefühle des Schmerzes und des Unwohlseins beachtet, bei Mangel an Hunger nicht ißt und bei gänzlich fehlendem Thätigkeitstriebe ruhig sich verhält und ohne Verzug ärztlichen Rath in Anspruch nimmt, wird schneller und leichter hergestellt werden, als wer diese Abweichungen in seinem Befinden nicht als warnende Hinweisungen der Natur auf den vorhandenen Leidenszustand und als die wohlthätige Aufforderung zum Gebrauche der passenden Mittel erkennt.

Drittes Kapitel.

Wie befolgt der Mensch die ihm von den in seinem Körper aufsteigenden Trieben vorgeschriebene Diät?

Wenn die verschiedenen im Körper des Menschen ohne sein Zuthun aufsteigenden Triebe und Gefühle Stimmen der Natur sind, welche unter gegebenen

Bedingungen nicht allein Beachtung, sondern auch sogar Befolgung verlangen, indem die meisten derselben auf die Erhaltung der Gesundheit und des eigenen Lebens gerichtet sind, so versteht es sich von selbst, daß jeder sich über diese in ihm erwachenden Empfindungen und deren wahre Bedeutung klar zu werden streben müsse und deswegen ist es auch unerläßlich, daß die Jugend darüber entweder in der Schule oder im älterlichen Hause hinreichend unterrichtet wird*); denn wer schon als Knabe durch dergleichen Unterweisung dahin gebracht ist, daß er die in seinem Innern unwillkührlich sich regenden Triebe und Gefühle kennen lernt, sammelt sich viele nützliche Kenntnisse über seine eigene und überhaupt über die menschliche Natur und indem er schon früh an das Beobachten des eigenen Körpers gewöhnt wird, bildet er sich für das ganze Leben zu einem

*) Für diesen Unterricht unterliegt ein Manuscript zu einem populären Gesundheitscatechismus für Knaben und Mädchen nach Art der von mir herausgegebenen: Zehn Gebote der Diätetik, 8. Leipzig 1847, in welchen alle diätetischen Vorschriften auf den eigentlichen Grund, auf die Forderungen der Natur des menschlichen Organismus, gestützt und zurückgeführt sind, der letzten Durchsicht. Für Lehrer können diese „zehn Gebote der Diätetik" einen passenden Leitfaden abgeben, für die Zöglinge soll der Gesundheitscatechismus faßbar und kurz eingerichtet werden.

treuern und schärfern Beobachter in allen Lagen, wo es auf seine Gesundheit und sein Leben ankommt. Besonders wird dies der Fall sein, wenn diese Belehrung auch noch über die Beschaffenheit reiner atmosphärischer Luft und nicht athembarer Luftarten, über die zu genießenden und zu vermeidenden Getränke und Speisen, über die gesundheitsgemäßen Beschäftigungen des Körpers und der Seele, über das Schlafen nach Bedürfniß, über die natürlichen Ausleerungen, über das Waschen und Baden seines Körpers, über Wohnungen und Kleidungen, über das Verhalten in Betreff des Geschlechtstriebes während des Fortschreitens des menschlichen Organismus von einer Entwickelungsstufe zur andern und über die Art und Weise, Beschädigungen und Erkrankungen rechtzeitig zu bemerken und die dagegen zu ergreifenden passenden Maßregeln, ausgedehnt werden kann, indem für die im Culturzustande aufwachsenden und sich weiter in demselben ausbildenden Personen die natürlichen Triebe und die mit diesen in Verbindung stehenden Gefühle, sowie der Geruchs- und Geschmackssinn nicht ausreichen, um uns immer gegen alle diätetischen Fehlgriffe zu verwahren. Es genügt jedoch nicht, daß Knaben und Mädchen die Bedeutung der natürlichen Triebe kennen lernen, die Hauptsache ist, daß sie das rechtzeitig befolgen, was diese Triebe von ihnen

verlangen und daß sie sich nach und nach an die verständige Befriedigung dieser natürlichen Forderungen gewöhnen. Daß Neugeborne das Ein- und Ausathmen der Luft in einem gänzlich bewußlosen Zustande anfangen und daß Kinder und Erwachsene diese Verrichtung auch im Schlafe fortsetzen, läßt abnehmen, daß dieselbe nicht mit Aufwand von Kräften und nicht mit Ermüdung verbunden sein könne. Verursacht das Ein- und Ausathmen der Luft aber keine Anstrengung, so fehlt beim Menschen auch jede Ursache, sich dieser Thätigkeit zu entziehen, wie etwa andern ermüdenden körperlichen Arbeiten. Auf der andern Seite erfolgt aber auch das Einziehen der Luft in die Lungen und das Aushauchen derselben ohne jeden besondern Genuß, indem die atmosphärische Luft bis hierher von der Kunst noch nicht mit Kitzel oder andere angenehme Reize erregenden Stoffen geschwängert worden ist, und deswegen verleitet sie auch den Menschen nicht, Ausschweifungen in der Respiration zu begehen. Nur der plötzliche Eintritt der Athemlosigkeit und des Gefühls der drohenden Erstickung, wenn die Athemzüge auf kurze Zeit eingestellt werden, drängt jeden, das Athmen unverzüglich wieder in Gang zu bringen. Wegen dieser letztern Nöthigung bei ganz kurzen Unterbrechungen des Einathmens der atmosphärischen Luft leistet der Mensch

dem Triebe zum Athmen das ganze Leben hindurch auch am willigsten ohne Abweichung Folge und es würde deswegen der Diätetik in Betreff dieser wichtigen Verrichtung wenig auseinander zu setzen übrig bleiben, wenn die Nasennerven, die Sinneswerkzeuge des Luftprüfungsorgans, immer vermögend wären, die Schädlichkeit einer der Nase sich nähernden Luftart anzuzeigen und wenn das Athmen nicht auch im Schlafe und also in einem solchen Lebenszustande fortgesetzt werden müßte, in welchem die Geruchsnerven die der einzuathmenden Luft beigemengten schädlichen Stoffe wahrzunehmen unfähig sind. Die Aufgabe der Gesundheitserhaltungskunde im Betreff der Respiration beruht daher darauf, daß Jeder mit den mechanischen Hindernissen des Athmens, ingleichen mit den schädlichen Luftarten und mit deren Kennzeichen, so wie mit der Art und Weise, sich gegen dieselben zu schützen, bekannt gemacht werde. Je größer die Lebensgefahr ist, welche durch das Verweilen in nicht athembarer Luft herbeigeführt und je schneller dadurch der Tod verursacht wird, um so allgemeiner sollte die Jugend aus allen Ständen über die verdorbenen Luftarten und deren schädlichen

Einwirkungen auf den menschlichen Organismus unterrichtet werden.

Trinken soll der Mensch nur wenn er Durst empfindet und aufhören, Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sobald sich das Gefühl des gelöschten Durstes einstellt. Das Getränk soll wirklich durststillend, aber nicht auf irgend eine Weise scharf, brennend und deswegen durstmachend sein. Auch ist es rathsam, Knaben und Mädchen daran zu gewöhnen, nicht die ersten Andeutungen vom Durstigwerden immer zu befriedigen, sondern das Trinken so lange zu verschieben, bis sich der Durst vollkommen ausgebildet hat.

Schwerer fällt es dem im Culturzustande lebenden Menschen, hinsichtlich der Getränke Fehler gegen die naturgemäße Diät zu vermeiden. Obgleich auch jedes Neugeborne den Mangel an Flüssigkeit in seinem Munde, in seiner Speiseröhre und in seinem Magen als lästig fühlt und deswegen im bewußtlosen Zustande durch Saugen an den Brüsten der Mutter den Durst von Zeit zu Zeit stillt und damit oder mit dem Verschlucken anderer Getränke so lange fortfährt, bis es nach und nach zum Bewußtsein gelangt und demnach auch den Anforderungen seines Körpers, dem Durste, sobald dieser entstanden ist und der Empfindung der dem Magen

gewährten hinreichenden Flüssigkeit genugthut, so üben vom zweiten Jahre an zwei mächtige Verführer auf alle Kinder einen fast unwiderstehlichen Eindruck aus und verleiten diese mehr oder weniger, von den natürlichen Trieben und Gefühlen in Betreff des Trinkens abzuweichen. Diese in den verschiedenen Ständen verschieden wirkenden Verführer sind 1) das Beispiel der ältern Personen, welche verschiedene künstlich zubereitete und bald mehr, bald weniger schmackhaft eingerichtete Getränke mit den Geberden des Gutschmeckens verzehren und 2) die Zungen- oder Geschmacksnerven, welche zum Prüfen alles dessen, was der Mensch verschluckt, bestimmt sind, um ihm unpassende nnd schädliche Stoffe anzuzeigen. Diese das Schmecken bewirkenden Zungennerven sind dem Menschen aber keineswegs dazu gegeben, um ihn zu veranlassen, nur solche Flüssigkeiten zum Stillen seines Durstes zu wählen, welche einen angenehmen Geschmack erregen. Wer dergleichen Substanzen als Getränken den Vorzug giebt, wird, angelockt durch den Wohlgeschmack, nicht allein über den wahren Durst hinaus, sondern auch öfters ohne diesen trinken und seinen Magen mit einer zu reichlichen und deswegen schädlichen Quantität flüssiger Massen überfüllen. Zu dem Fehler des zu öfteren und zu vielen Trinkens gesellt sich, wie bei allen Personen, welche den Pfad der Natur verlassen haben,

eine Verwechselung ihrer natürlichen Triebe und Gefühle, sie halten die von der Belastung des Magens durch zu vieles Getränk erzeugte Unbehaglichkeit als Anregung oder als Aufforderung zu einem geistigen Getränke und wählen zur Befriedigung desselben Wein, Branntwein, Rum oder mit diesen versetzte künstliche Gemenge oder wohl auch starke Biere. Je mehr sich der Mensch aber von dergleichen Flüssigkeiten aneignet, um so weniger löscht er seinen Durst, sondern vermehrt im Gegentheil denselben, indem geistige Getränke im Munde, in der Speiseröhre und im Magen ein um so heftigeres Brennen zurücklassen, je stärker und reichlicher sie verzehrt werden. Kommt früher oder später zu dieser Verwechselung der aus dem vollen Magen aufsteigenden Gefühle die Wirkung aller geistigen Getränke auf das Gehirn, die bis zur gänzlichen Bewußtlosigkeit sich zuweilen steigernde Berauschung, so erlischt auf längere Zeit alle Fähigkeit, den eigenen Zustand seines Körpers wahrzunehmen und nach den Bedürfnissen desselben zu behandeln. Hat sich aber Jemand öfters und besonders in kürzerer Zeit hintereinander einen Rausch zugezogen, so ist auch dadurch sein Gefühlsvermögen im allgemeinen und das der Zunge und des Magens insbesondere so geschwächt, verändert oder unterdrückt, daß dadurch das wirkliche Befinden des ganzen Kör-

pers und der einzelnen Theile, namentlich der Verdauungswerkzeuge und des Geschmacksorgans nicht sicher mehr erkannt werden kann. Ein auf diese Weise der aus seinem Innern aufsteigenden Triebe und Gefühle, der natürlichen Hinweisungen auf eine naturgemäße Diät beraubter Mensch befindet sich auch außer Stande, eine nach den Anforderungen seiner Individualität geregelte Lebensordnung zu befolgen. Tiefer kann aber der Mensch als Glied der großen Kette natürlicher Wesen, deren Existenz an das Fortwirken gewisser Kräfte und Gesetze der Natur, gebunden ist, nicht sinken: denn er steht nach dem Verluste der angedeuteten Triebe und Gefühle rathlos in der Welt in Bezug auf sein diätetisches Verhalten.

Entgeht der Mensch in der Kindheit und Jugend den genannten Verführern glücklich, so läuft er auch in den spätern Lebensperioden noch vielfältig Gefahr, besonders im Jünglings- und Mannesalters und in der Zeit des lebhaftesten Umganges und Verkehrs mit seines Gleichen und andern Personen zu Abweichungen von der naturgemäßen Befriedigung seines Durstes verleitet zu werden, des Wohlgeschmackes der Getränke wegen zu viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen oder sich durch geistige Getränke zu stärken, deren Genüssen aber häufiger eine Ueberreizung und Berauschung, und nach

diesen Abspannung, als Vermehrung der Kräfte folgt. Das Beispiel des Vieltrinkens steckt an allen Orten an und nicht allein unter den Deutschen, sondern jedenfalls auch unter den Männern der nördlichen Regionen mag das Sprichwort gelten, daß Bier, Wein, Branntwein und andere ähnliche Flüssigkeiten in Gesellschaft genossen besser schmecken, als in der Einsamkeit.*).

Je mehr nun scharfe, brennende und kratzende Empfindungen auf der Zunge und in der Speiseröhre, angeregt durch salzige oder gewürzte Speisen, so wie durch ähnliche oder durch geistige Getränke fälschlicher Weise für Forderungen eines durstigen Magens genommen zu werden pflegen, je allgemeiner überdies andere Verführungen zum Trinken zu vieler und unpassender

---

*) Wo jetzt fünf Männer in einer Bier-, Wein- oder Branntweinschänke oder in einem Privathause bei Bier, Wein oder andern Getränken versammelt sind, rauchen wenigstens vier davon Tabak und verunreinigen also durch den Rauch des letztern die Zimmerluft dermaßen, daß jeder Anwesende beim unvermeidlichen Einathmen der Luft eine gewisse Quantität Tabaksrauch mit einzuziehen genöthiget wird. Dieser scharfe, allen nicht daran Gewöhnten Kratzen im Munde und in der Luftröhre erregende Rauch muß allen denen, welche denselben mit der Luft in sich aufnehmen, mehr Durst verursachen und selbige also auch dringend auffordern, mehr und öfter zu trinken, als dem Magen zusagt. Das Ueberhandnehmen des Tabackrauchens in Deutschland hat auch zum übermäßigen Trinken von Bier, Wein und Branntwein veranlaßt.

Flüssigkeiten in allen Lebensstadien des Menschen von seiner Jugend an vorliegen, um so strenger hat sich jeder zu hüten, andere Reize und Gefühle nicht mit dem wirklichen Durste zu verwechseln und nicht eher zu trinken, als bis sich dieser vollkommen ausgebildet hat, auch nicht mehr Flüssigkeit dem Magen zu überliefern, als bis sich in diesem die Empfindung des gelöschten Durstes einstellt. Wer in seinem diätetischen Verhalten nicht zu weit von der Natur abgewichen ist, wird sich leicht selbst sagen können, daß mildere Stoffe, als reines Brunnenwasser, Milch, ausgegohrnes Malzbier ohne alle Zusätze von bitteren, berauschenden oder urintreibenden Ingredienzien und für ältere Personen leichtere Weine den Durst auf das Wohlthuenste stillen, daß aber auch warme Getränke, Aufgüsse von Kaffee oder Thee denselben Dienst leisten; Branntwein, Rum und ähnliche Spirituosa sollten daher auch nie zur Löschung des wahren Durstes verwendet werden, indem sie, wenn auch nicht geradezu Durst, doch Brennen im Munde erzeugen, das am schnellsten durch eine durstlöschende Flüssigkeit gedämpft wird. Branntwein, Rum und alle viel Spiritus in sich enthaltenden Flüssigkeiten sollten daher nur in sehr kleinen Quantitäten zur Stärkung oder Erwärmung des Körpers oder als Arznei oder durch Wasser oder Thee verdünnt getrunken werden.

Speisen soll der Mensch nicht eher genießen, als bis ihn wirklicher Hunger dazu auffordert; fühlt er sich aber durch die genossenen Nährmittel gesättigt, so soll er das Essen einstellen; indem die Empfindung der Sättigung anzeigt, daß der Magen hinreichend gefüllt sei. Die zu verzehrende Kost soll für den Menschen, je nach seinen Lebensstadien verdaulich und mehr oder weniger nährend sein. Wie die Jugend an längeres Entbehren des Getränkes gewöhnt werden soll, so muß sie auch den Hunger über seine vollständige Ausbildung hinaus ertragen und kürzere oder längere Zeit fasten lernen*).

Gleich dem Durste wird auch der Hunger dem Menschen im Culturzustande auf mannigfaltige Weise gefährlich, indem die verfeinerte Kochkunst viele Speisen zubereitet, welche durch ihren Wohlgeschmack die Zungennerven reizen und deswegen zum Zuviel- und zum öfteren Essen einladen. Viele, ja man kann sagen die

---

*) Das wirkliche Fasten, nicht das scheinbare, das Genießen von Fastenspeisen, hat gewiß eben sowohl seinen physischen als moralischen Nutzen gebracht: denn es hat die Menschen bestimmt, mit Resignation, also mit Selbstbeherrschung auf einige Zeit dem Hunger zu widerstehen, aber es hat gewiß auch dazu verholfen, daß der Magen sich von alten Resten vollständig reinigen konnte.

meisten Personen, nehmen nicht Speisen zu sich, weil sie Hunger empfinden, sondern weil diese gut schmecken und hören nicht auf zu essen, wenn der Hunger gestillt ist, sondern überfüllen ihre Magen mit Stoffen, welche den Zungennerven angenehm sind, in dem Grade, daß sie sich dadurch das lästige Gefühl des Drückens und Spannens in der Magengegend zuziehen, dem bald Aufstoßen, Ueblichkeit, auch wohl Erbrechen und Apetitlosigkeit mit Verminderung oder Unterdrückung der Verdauungskraft folgen. Ueberdies befördert auch die häusliche Einrichtung der meisten Deutschen den Genuß von Speisen ohne allen Hunger, indem in den meisten Familien zu bestimmten Stunden und in zu kurzen Zwischenräumen hintereinander gegessen wird. Wer des Morgens um 6 oder 7 Uhr zum Kaffee oder Thee Speise genießt, kann um 9 oder 10 Uhr des Vormittags nicht schon wieder Leerheit des Magens verspüren und wer um 9 oder 10 Uhr frühstückt, kann um 12 oder 1 Uhr noch nicht durch wirklichen Hunger zur Einnahme des Mittagsbrodes aufgefordert werden. Nach einer befriedigenden Mittagsmahlzeit hat der Magen bis zum Abende vollauf zu arbeiten, um wieder leer und hungrig zu werden. Wer sich daher zwischen dem Mittags- und Abendtische gegen Abend noch Nahrung aneignet, thut dies ohne wirklichen Hunger und entweder aus bloßer

Gewohnheit oder in der irrigen Meinung, es müsse, wenn der Kaffee oder Thee besser schmecken solle, etwas Consistentes dazu verzehrt werden. Es ist unmöglich, daß sich bei den täglichen fünfmaligen Genüssen von Speisen (des Morgens beim Trinken des Kaffee's, gegen Mittag, Mittags, gegen Abend ohne oder mit Kaffee oder Thee und des Abends), denen viele deutsche Familien ergeben sind, wahrer Hunger ausbilden kann und daher essen auch alle diejenigen, welche in 24 Stunden 4 oder 5 Mal Speisen zu sich nehmen, ohne Hunger, aber auch ohne die belohnende Empfindung, welche das naturgemäße Stillen des Hungers gewährt; was aber die Hauptsache ist, alles das, was auf Einladung vollkommen ausgebildeten Hungers den Verdauungswerkzeugen geboten wird, nährt den Menschen reichlicher, als was er ohne Hunger seinem Magen überliefert. Bei der Schätzung dessen, was eine Person, die 4 oder 5 Mahlzeiten täglich hält, verzehrt, darf nicht übersehen werden, daß alle dergleichen Menschen gewöhnlich auch nicht wenige nährende Getränke zugleich mit verbrauchen.

Dem Triebe zur Thätigkeit, der Allen angeboren ist, sollen Alle nach Maaßgabe ihrer physischen und geistigen Kräfte willig Folge leisten, sowohl um ihre Gesundheit zu

erhalten und zu stärken, als auch um Körper und Geist mehr zu vervollkommnen und auszubilden. Erreichen Knaben und Mädchen das zehnte, zwölfte und vierzehnte Lebensjahr, so werden sie nach und nach an schwerere körperliche und geistige Arbeiten gewöhnt, um ihnen die für die Lebenspraxis nöthige Ausdauer vorzubereiten.

Dem Thätigkeitstriebe folgen die meisten Menschen am willigsten während ihrer Kindheit und so lange ihnen nach eigener Willkür körperlich thätig zu sein oder zu spielen vergönnt wird. Mit dem Besuche der Elementarschule, in welcher die Kinder nur zu geistiger Thätigkeit und zum Stillsitzen angehalten werden, beginnt die allmälige Unterdrückung des Triebes zur Beschäftigung des Körpers: denn auf den Schulbänken in den Schulstuben sind dieselben gehindert, ihre Körper und deren Glieder dem Thätigkeitstriebe angemessen auszuarbeiten. Dasselbe geschah in den höhern Lehranstalten in den sogenannten Gymnasien, die ja meist mit klösterlicher Sperre verbunden waren. Je fleißiger und ausdauernder Knaben und Mädchen vom sechsten oder siebenten Lebensjahre an bis zum vierzehnten von Morgens 7 oder 8 bis 11 Uhr und von 1 oder 2 bis 4 Uhr die Schule besucht hatten, um so mehr war ihnen der Trieb zu mechanischen Beschäftigungen etwas Fremd-

artiges geworden. Da nun die Schulstunden, besonders für kleinere Kinder, in neuester Zeit abgekürzt und den Schülern zwischen und nach den Lectionen freie Zeitperioden zu mechanischen Uebungen ihrer Körperkraft eingeräumt worden, und da sich endlich menschenfreundliche Schul- und Staatsbehörden der Einführung des Turnens auf den Schulen angenommen haben, so darf nicht in Abrede gestellt werden, daß Vieles für die Erhaltung und Pflege des Thätigkeitstriebes in der Schuljugend geleistet worden ist. Wechseln in den Schulen geistige und körperliche Uebungen nach dem Alter und den Fortschritten der Schüler passend eingerichtet miteinander ab, oder wird diese Abwechselung zweck- und planmäßig auf Schule und das Aelternhaus der Zöglinge vertheilt, so werden diese nicht allein kenntnißreicher, sondern auch körperlich geschickter, kräftiger und gesünder aus der Schule hervorgehen.

Bei erwachsenen Personen treten die Forderungen des gewählten Berufs oder die Nothwendigkeit, sich und den Seinigen Unterhalt zu verschaffen, nicht selten an die Stelle der Mahnungen des inneren Triebes zur Thätigkeit; je mehr sich jedoch ein Mensch mit geistigen Arbeiten zu beschäftigen berufen ist, um so weniger wird er sich für frei von allem innern Drange zum Ausarbeiten seines Körpers erklären können, indem alle Anstren-

gungen der Geisteskräfte die Verdauung in einem gesunden Zustande zu erhalten und die wohlthätige Ermüdung des Körpers herbeizuführen nicht geeignet sind, welche einen gutartigen Schlaf und durch diesen Erholung und Stärkung nach sich ziehen. Seltner regt sich der Trieb nach geistiger Beschäftigung bei denen fort, welche tagtäglich durch schwere oder anhaltende körperliche Verrichtungen ihre Zeit auszufüllen genöthigt sind, daher fühlen sich diese auch nicht aufgelegt, andere und besonders geistige Arbeiten zu übernehmen. Bei denjenigen, welche ihre Tagesgeschäfte vernachläßigen, oder welche beständig oder zeitweilig geschäftslos sind, rächt sich das Nichtsthun durch Hervorbringung des Gefühls der langen Weile, der natürlichen Folge der gänzlichen oder der theilweisen Geschäftslosigkeit gesunder Personen, die nur zu häufig zu Karten- und andern weder der Gesundheit noch der Moralität förderlichen Spielen zu greifen veranlaßt. Nur diejenigen, welche sich längere Zeit aller körperlichen und geistigen Thätigkeit entzogen und sich an das Nichtsthun gewöhnt haben, werden von innen heraus nicht weiter zur Thätigkeit angeregt, deswegen müssen aber auch alle diese dem Hange zur Faulheit einen kräftigen Widerstand entgegensetzen, wenn sie anfangen wollen, wieder ernsthafte körperliche oder geistige Arbeiten zu übernehmen.

Der Schläfrigkeit, dem innern Drange zum Schlafen, soll sich der Mensch willig hingeben, sobald dieselbe ihn zur Fortsetzung körperlicher oder geistiger Arbeiten unvermögend macht, um wieder Kräfte zu sammeln. Das Erwachen mit dem Gefühle des Gestärktseins sagt dem naturgemäß Lebenden, daß er aus- und genug geschlafen habe.

Dem Triebe zum Schlafen wird weniger zuwider gehandelt als anderen Trieben; dessen ungeachtet hat die Diätetik davor zu warnen, daß der Schläfrigkeit nicht zu lange und nicht unpassende Zeiträume geopfert werden und daß sich die Menschen nicht an Orten dem Schlafe überlassen, an welchen sie gegen schädliche Einwirkungen, namentlich gegen schädliche Thiere oder gegen tödtliche Beimischungen der Luft oder anderer lebensgefährlichen Einflüsse nicht gesichert sind, weil Schlafende sich gegen dergleichen Schädlichkeiten selbst zu schützen unvermögend sind.

Wie der Mensch Speisen und Getränke in sich aufzunehmen gezwungen ist, um sich zu ernähren, so ist er auch genöthiget, unbrauchbare Stoffe, die meisten jedoch durch die Urinblase und durch den Mastdarm aus-

zuleeren. Fordert nun auch die Harnblase, wenn sie mit Urin gefüllt ist, ihre Entledigung mit Ungestüm und sogar mit Schmerzen in allen Lebensperioden, so regt sich dagegen der Mastdarm bei vorkommenden Anhäufungen von Excrementen weniger drängend oder gar nicht mehr, wenn seinem Treiben, zu Stuhle zu gehen, öfters Widerstand entgegen gesetzt worden ist. Kein Trieb erlischt schneller, als der Drang, den Mastdarm zu entledigen, wenn Kinder, Hausfrauen aber auch besonders eine sitzende Lebensart führende Personen, wie z. B. Stubengelehrte, versäumen, den Mahnungen desselben täglich Folge zu leisten. Es ist daher jedem Menschen auf das Ernstlichste anzurathen, den Trieb zum Entleeren des Mastdarms von Kindheit an und durch alle Entwickelungsstadien hindurch täglich zu befriedigen. Diejenigen aber, welche die rechtzeitige Befriedigung dieses Triebes längere Zeit öfters unterlassen und es dadurch dahin gebracht haben, daß derselbe mehre Tage lang ganz wegbleibt, müssen durch feste Entschließungen, den Mastdarm entleeren zu wollen, nicht allein diesen Trieb wieder wecken, sondern auch dadurch die Möglichkeit, diese Ausleerungen täglich auf natürliche Weise zu Stande zu bringen, herbeiführen. Schleimige in der Luftröhre erzeugte Auswurfsstoffe müssen durch Husten oder Räuspern und in den Nasengängen

ausgesonderte Schleimmassen durch Niesen oder Schnaupen entfernt werden.

Die Haut des Menschen dünstet gasförmig aus, bringt aber auch Schweiß hervor und sondert Schleim ab und es tragen diese Ausscheidungen wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit bei. Schweiß und Schleim verunreinigen die Haut aber auf eine sehr nachtheilige Weise und verkleben besonders die Poren und dadurch wird die Fortsetzung der Ausdünstung erschwert oder auch gehindert. Je mehr die Haut mit altem Schleime und Schweiße bedeckt ist, um so lästigeres Jucken, Fressen und Brennen entsteht auf derselben. Deswegen soll jeder Mensch, besonders aber in der Kindheit und Jugend seine Haut täglich entweder durch Waschen mit kaltem Wasser oder durch warme oder kalte Bäder reinigen.

Jemehr nun durch das tägliche Reinigen der Haut mit kaltem oder warmen Wasser, je nach dem das Lebensstadium und die Jahreszeit das eine oder das andere anrathen, die Gesundheit gefördert wird, um so bestimmter weckt der Gebrauch des kalten Wassers zum Waschen und Baden in der Kindheit und Jugend die Selbstbeherrschung: denn, wenn man sechs oder acht Wochen nach der Geburt anfängt, den Kopf und Hals

der Kleinen, während sie im warmen Bade liegen, mit mäßig kaltem Wasser zu befeuchten und zu waschen, so gewöhnt man sie schon frühzeitig daran, die Einwirkungen des kalten Wassers auf alle Theile ihres Körpers ohne Murren und Widerspruch zu ertragen, etwas, was Mancher kaum im Jünglingsalter erlernt. Würde das kalte Wasser bei zarten Kindern zum Waschen und Baden allgemeiner angewendet, so würden wir auch unter den Erwachsenen mehr Selbstüberwindung beobachten.

Der Mensch mag auf unserm Erdballe seinen Wohnsitz aufschlagen, wo er will, er wird bei dem Wechsel der Jahreszeiten in die Nothwendigkeit versetzt werden, sich gegen äußere Hitze oder Kälte zu schützen. In dem einen Falle wird ihn die lästige Hitze drängen, Kühlung zu suchen und in dem andenn wird ihm eindringliches Frieren zwingen, seinen Körper und dessen Theile wirksam zu erwärmen.

Die im gesunden Körper von außen her, durch die äußere Temperatur erregten Gefühle von Kälte oder Hitze sind, wie der Durst oder der Hunger, Anforderungen der Natur, ihnen mit passenden Mitteln, mit warmer Kleidung und warmen Wohnungen oder mit abkühlenden Einflüssen, freier und kühler Luft und mit kalten Bädern ent-

gegen zu wirken. Wie es jedoch jedes Menschen Pflicht ist, diesen Gefühlen in so fern Folge zu leisten, als ihm dieselben höhere und seiner Gesundheit schädliche Grade von Kälte oder Hitze anzeigen, ebenso liegt auch Jedem die Verbindlichkeit ob, sich schon in der Jugend und auch später an das Ertragen unangenehmer Einwirkungen der äußern Witterung zu gewöhnen und sich also auf diese Weise abzuhärten, dadurch aber auch gleichzeitig an Selbstbeherrschung zu gewinnen.

Der gesunde menschliche Organismus vervollständigt sich gedrängt durch den Vervollkommnungstrieb von Kindheit an bis er seine vollkommene körperliche Entwickelung erreicht hat. Mit der sich nahenden Vollendung seiner Organe und Theile stellen sich neue Neigungen und Triebe ein und unter diesen besonders die Neigung zum andern Geschlechte und der Fortpflanzungstrieb, der fast allgemein unter dem Namen des Geschlechtstriebes aufgeführt wird. Da der Fortpflanzungstrieb aber nicht auf die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens der Individuen, sondern auf das Fortbestehen und Vermehren des menschlichen Geschlechts gerichtet ist, so fällt auch jeder Grund weg, zur Befriedigung desselben zu rathen, sobald nicht alle Bedingungen erfüllt sind, welche

dem Erzeugen von Kindern vorausgestellt und gesichert werden müssen. Im Gegentheile ist jeder Mensch, er gehöre dem männlichen oder weiblichen Geschlechte an, streng verpflichtet, dem Triebe zur Fortpflanzung standhaft zu widerstehen, so lange ihm das Leben in der Ehe nicht gestattet und er unvermögend ist, Kinder zu pflegen, zu ernähren und gut zu erziehen. Der Fortpflanzungstrieb ist folgenreicher als jeder andere. Erstlich gehören immer zwei Personen, Mann und Frau dazu, wenn er naturgemäß befriedigt werden soll. Diese Befriedigung zieht aber beschwerliche, mitunter sogar nicht ohne Lebensgefahr verlaufende Körperzustände des Weibes, die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett nach sich, die besondere Abwartung und Unterstützung verlangen. Zweitens kommen die Früchte dieser Befriedigung, die erzeugten Kinder, nackt und hülflos zur Welt und nur die eigene Mutter ist vermögend, ihnen während der ersten neun bis zwölf Lebensmonate die passendste Nahrung zu bereiten. Während dies aber geschieht und dieselbe ihr Kind mit der in ihren Brüsten ausgesonderten Milch säugt, ist sie zu vielen Geschäften untauglich und demnach gehindert, als freie Person zu leben. Werden neugeborene Kinder aber sogenannten

Ziehmüttern zur Abwartung und Pflege übergeben, so führen sie als unfähig zu reden (fandi impotentes) bis zu ihrem frühzeitigen Tode ein leidenvolles Leben, weil sie unvermögend sind, ihre Bedürfnisse durch Sprechen kundzugeben und sich über angethanes Unrecht zu beschweren, der fremden Ziehmutter aber das mütterliche, die Stimme und die Wünsche des Kindes kennende Herz gänzlich fehlt.

Ist aber der Fortpflanzungstrieb dem Menschen nicht angeschaffen, um ihn zu Handlungen für seine Selbsterhaltung zu drängen, so kann die Nichtbefriedigung desselben auch weder der Gesundheit noch dem Leben Gefahr drohen, vorausgesetzt, daß nicht zwei zeugungsfähige Personen, Mann und Frau, in ehelicher Gemeinschaft, in welcher öftere Anregungen zur Befriedigung dieses Triebes nicht ausbleiben können, denselben Widerstand leisten. Tausende von Menschen beider Geschlechter leben und bleiben gesund, ohne daß sie den Anforderungen jenes Triebes je nachgegeben haben. Auf diese Wahrheit gestützt lassen sich die unsittlichen Einrichtungen mancher Städte und Staaten, welche die Befriedigung dieses Triebes erleichtern und begünstigen und welche von Regierungsbehörden geduldet werden, richtig beurtheilen.

Würden junge Männer und Frauen weniger, ein-

facher und frugaler essen und trinken und besonders alle erhitzende und reizende Speisen und Getränke vermeiden, fleißiger und anstrengender, täglich bis zur Ermüdung arbeiten, schlüpfrige Gespräche und Gesellschaften fliehen und allen besondern Aufreizungen der Geschlechtsorgane ausweichen, so würden sie auch von diesem Triebe weniger beunruhigt werden. Dies sind diätetische Regeln, welche Knaben und Mädchen immer und immer wiederholt werden müssen, denen noch beizufügen ist, daß die Schamtheile dann am gesündesten bleiben, wenn sie so wenig als möglich berührt werden.

Kein Mensch ist, er mag sich in einer früheren oder späteren Lebensperiode befinden, und im Natur- oder Culturzustande leben und auch die Gebote der Diätetik noch so pünktlich befolgen, vor Erkrankungen oder Beschädigungen irgend einer Art gesichert. Ansteckungen durch Solche, welche an ansteckenden Krankheiten leiden, ungewöhnlich heftige Natureinflüsse, Vergiftungen und Unglücksfälle können das Wohlbefinden und das Leben des gesundesten Menschen untergraben und raffen Viele weg, wenn nicht ungesäumt die kräftigsten Heilmittel angewendet werden. Im Körper entstehende Leiden oder durch äußere Ursachen veranlaßte Beschädigungen oder Veränderungen geben sich durch Schmerz und durch andere unangenehme Empfindungen, so wie durch ein

Abweichen von dem Wohlbefinden zu erkennen. Wie daher der Durst und Hunger zum Trinken und Essen auffordern und im Nichtbefriedigungsfalle stürmisch verlangen, so soll auch der Schmerz den Menschen zwingen, die entstandene Krankheit oder Beschädigung zu heilen und ist er dies nicht selbst zu bewirken im Stande, ärztliche Hülfe anzurufen. Der eigene Körper zeigt uns jedoch nicht allein durch Schmerz, sondern auch durch Erregung anderer unangenehmer Empfindungen, wie z. B. von Schwindel, Ohrensausen, erhöhter Empfindlichkeit der Augen gegen das Licht, Ueblichkeit, verdorbenen Geschmack, Husten, Drücken und Schwere im Magen und im ganzen Unterleibe u. s. w. oder durch Unterdrückung gesundheitsgemäßer Triebe, wie z. B. des Hungers, der Schläfrigkeit, der Neigung zur Thätigkeit und ähnlicher an, daß sich ein krankhafter Zustand eingestellt habe, der gehoben werden müsse. Wenn auch diese und ähnliche unangenehme Empfindungen oder das Ausbleiben natürlicher Triebe entweder das Annähern oder den erfolgten Eintritt einer Krankheit ankündigen, so liegt dem in der cultivirten Gesellschaft lebenden Menschen auch ob, nicht allein ärztlichen Rath zu suchen, sondern

auch diese Winke seines eigenen Organismus willig zu befolgen, z. B. bei Schwere des Kopfes und der Glieder sich zu legen, bei innerem Froste sich warm zuzudecken, bei Mangel an Eßlust und bei Ueblichkeit oder Vollsein des Magens nicht zu essen u. dergl.

Aber auch Krankheiten und Beschädigungen geben eine passende Gelegenheit ab, Kinder, Knaben, Mädchen und ältere Personen an das Erdulden von Schmerzen und an das Ertragen von Entbehrungen zu gewöhnen und dadurch erfolgreich in der Selbstbeherrschung zu stärken; denn bei weitem nicht alle Krankheiten, Verrenkungen, Brüche von Knochen oder Quetschungen, so wie Verwundungen können in kurzer Zeit geheilt werden, viele erfordern aber zu ihrer Heilung unangenehm schmeckende Arzneien, schmerzhafte Operationen und Enthaltung vieler gewohnten Genüsse. Da es aber die Erfahrung lange bestätigt hat und fortwährend noch bekräftiget, daß diejenigen Erkrankten oder Beschädigten nicht allein schneller und vollständiger, sondern auch mit weniger Aufwand von Kunstmitteln geheilt werden, welche sich den von der Natur vorgeschriebenen Entbehrungen und Erduldungen freiwillig unterziehen, muß für alle Aeltern und Erzieher einen Sporn mehr abgeben, ihre Zöglinge schon frühzeitig

daran zu gewöhnen, vor allem aber denselben in der Befolgung dieses diätetischen Grundsatzes ein gutes Beispiel zu geben, wenn sie selbst von einem körperlichen Leiden heimgesucht sind.

Viertes Kapitel.

Kann durch die Angewöhnung des Menschen in der Kindheit und Jugend an eine naturgemäße Lebensordnung das erreicht werden, was auf dem Titel dieser Blätter versprochen worden ist?

Auf dem vorstehenden Titel ist die Nachweisung, wie der Mensch zur Selbstbeherrschung und zur Führung eines gesunden, langen und weniger kostspieligen Lebens erzogen werden solle, angekündigt. Da nun aber der mächtigste Hebel, den Menschen zur Herrschaft über sich selbst zu verhelfen, die Angewöhnung desselben an die ihm angemessene Diät in der Kindheit und Jugend abgiebt und da nur die Befolgung dieser Diät während des ganzen Lebens die Dauer desselben bei guter Gesundheit möglichst zu verlängern, und den Aufwand für seinen Lebensunterhalt zu vermindern geeignet ist, so zerfällt die vor diesem Kapitel aufgestellte Frage in die drei folgenden:

a) Kann wirklich durch die Angewöhnung der Kinder, der Knaben und der Mädchen an eine natürliche Diät eine dauerhafte Grundlage zur Selbstbeherrschung des Menschen gewonnen werden?

b) Kann sich der Mensch durch die Befolgung dieser Diät ein gesundes und langes Leben sichern? und

c) Kann der Mensch, wenn er sich die Lehren der von der Natur aufgestellten Diätetik zur Richtschnur nimmt, mit weit weniger Aufwand seinen Lebensunterhalt bestreiten?

Eine ausführliche Beantwortung dieser Fragen wird darthun, daß der Titel nicht zu viel versprochen hat; ob sich gleich der Menschenkenner von selbst eingestehen wird, daß die Erziehung des Menschen zur Selbstbeherrschung die schwierigste Aufgabe in der Bildung des Menschen enthalte und daß sie in vielen Individuen nur annähernd, keineswegs aber vollständig gelinge*).

*) Männer mit Genie und hervorragender Willenskraft bleiben nicht selten Zeitlebens hinsichtlich der Selbstbeherrschung Schwächlinge. Ein solcher Schwächling war Napoleon, der, durch sein eminentes Kriegertalent und durch seinen Geist über viele Millionen herrschte, bei seiner ungezügelten Herrschsucht aber unfähig blieb, sich selbst zu beherrschen. Georg Washington hat sich im Betreff des Vermögens, sich selbst zu beherrschen, als Held benommen, und dieser Selbstbekämpfung des siegreichen

I.

Kann durch die Angewöhnung des Menschen in der Kindheit und Jugend an eine naturgemäße Lebensordnung ein haltbarer Grund für die Selbstbeherrschung desselben gelegt werden?

Werden die Menschen schon von der zarten Kindheit an vermocht, sich an die ihnen von der Natur bestimmte Diät zu gewöhnen, und werden sie durch das Jugendalter hindurch angehalten, diese Diät pünktlich zu befolgen, so haben sie auch bis zum Ende des 13., 14. oder 15. Lebensjahres ihre sinnlichen Gefühle deuten und verstehen und wenn auch noch nicht beherrschen, doch richtiger, d. h. den Anforderungen der Natur entsprechender behandeln lernen. Dies ist aber in der Erziehung der Jugend sehr wichtig: denn alle Kinder sind von der Geburt an längere Zeit mehr physische als geistig moralische Wesen und deswegen hängen sie auch weit mehr von den in ihnen unwillkührlich aufsteigenden Trieben und von den diesen ähnlich sich regenden angenehmen und unangenehmen Gefühlen, als von den Anordnungen ihrer Aeltern und Wärterinnen ab.

Heerführers verdanken die nordamerikanischen Freistaaten ihre jetzige Staatsverfassung. Napoleon ließ sich als Consul zum Kaiser machen und wurde als solcher gestürzt, Frankreich aber den Bourbonen wieder unterworfen.

Jedes im Körper entstehende Gefühl gilt dem zarten Kinde mehr, als Gebote der Mutter oder des Vaters, die es öfters aus Mangel an Sprachkenntniß nicht einmal versteht. Wenn aber ältere Kinder durch oft wiederholte Ermahnungen dahin gediehen sind, daß sie nach eben gestilltem Durste oder Hunger gutschmeckende Getränke oder Speisen aus eigenem Antriebe zurückweisen oder sich willig einem kalten Bade aussetzen, in Erkrankungsfällen bittere Arznei ohne Widerspruch verschlucken, Senfpflaster ohne Murren ziehen lassen oder auf andere Weisen gewissen sinnlichen Anregungen Widerstand leisten, so haben sie gewiß schon einen wesentlichen Fortschritt in der Aneignung der Selbstherrschaft über sich gemacht.

Ist aber die Kinderzeit zur Angewöhnung an die naturgemäße Lebensordnung möglichst benutzt worden und wird während des Knabenalters die Anleitung zur Fortsetzung des geregelten Lebens im erhöhten Maasstabe gegeben, wird den Knaben und Mädchen noch besonders zur Obliegenheit erhoben, bisweilen Durst und Hunger länger als gewöhnlich zu ertragen, bei Schläfrigkeit entweder gar nicht oder weniger zu schlafen, mitunter anhaltender und ermüdender körperlich und geistig zu arbeiten, sich höhern Graden von Hitze und Kälte, je nachdem sich die Gelegenheit dazu dar-

bietet, auszusetzen und ähnliche Versuche zum Abhärten anzustellen, während sie über Religion und Moral vollständigen Schulunterricht genießen, so werden sie nach und nach nicht allein der in ihnen aufsteigenden sinnlichen Regungen, sondern auch innern Anlockungen zu Verstößen gegen die Sittlichkeit Meister werden. Was etwa bis dahin die Hauserziehung im Betreff der Diätetik dunkel oder lückenhaft gelassen hat, soll die Schule zur klaren Erkenntniß der Zöglinge bringen*).

---

*) Wenn ich demnach wünsche und darauf antrage, daß die Diätetik auf eine faßliche Weise auch in den Elementarschulen gelehrt werden möge, so geht mit diesem Antrage meine Absicht nicht dahin, daß blos die Schüler als solche diesen Unterricht genießen sollen, um während ihrer Schulzeit ein wahrhaft diätetisches Leben führen zu können, vielmehr hege ich den sehnlichen Wunsch, daß die Knaben und Mädchen sich die Wahrheiten der Gesundheitserhaltungskunde dauernd einprägen, um dieselben mit ins praktische Leben hinüber zu nehmen, um sich in allen spätern Lebensperioden genau darnach zu richten. Wenn ich dies von den Knaben verlange, so geschieht dies besonders, damit sie als Männer ihren Kindern in der Befolgung der naturgemäßen Diät ein gutes Beispiel geben können. Von den Mädchen fordere ich dies deswegen, daß sie als künftige Mütter ihre Kinder anleiten und bewegen, sich schon im frühesten Alter nach den Regeln der Diätetik möglichst zu richten. Indem den Müttern an der Pflege und ersten Erziehung ihrer Kinder ein viel größerer Antheil als den Vätern zukommt, üben jene auch mehr Einfluß auf die physische und sittliche Bildung ihrer Kleinen aus. Dazu kommt, daß die Mütter der jetzigen Zeit im Allgemeinen mäßiger als die Väter leben, viele Genüsse, z. B. des starken

Wie sich aber früher oder später alles Gute belohnt, so besonders und nicht in ein-, sondern in mehrfacher Beziehung das nach den Regeln der naturgemäßen Diät geordnete Leben: denn jeder, welcher bis zum 15., 16. Jahre oder noch länger Verstöße gegen diese Regeln vermieden hat, erfreut sich einer solchen Stärke und Schärfe der gegen diätetische Sünden warnenden Gefühle, daß es ihm schwer oder unmöglich fällt, dagegen Fehler zu begehen. Wer daher bis dahin nur auf Verlangen von Durst und Hunger getrunken und gegessen hat und jedesmal das Trinken und Essen einstellte, sobald der Magen befriedigt war, ist später unvermögend, denselben mit flüssigen oder consistenteren Substanzen zu überfüllen: denn die darnach entstehende Empfindung der Ueberfüllung erreicht einen so hohen Grad, daß sich zu dem Gefühle der Belästigung und des Druckes wohl noch wirklicher Schmerz, Ueblichkeit und Widerwillen gegen Getränke und Speisen gesellen.

Bieres, des Branntweins, des Weins, des Rauch- und Schnupftabaks zurückweisen und deswegen den Zöglingen hinsichtlich einer geregelten Lebensordnung mit einem bessern Beispiele vorangehen. Wird übrigens unter den Frauen über die segensreichen Wirkungen der Befolgung der naturgemäßen Diät mehr Aufklärung verbreitet sein, so steht zu hoffen, daß künftig weit weniger Mütter als jetzt ihre Kinder durch denselben dargereichte Näschereien verwöhnen und verziehen werden.

Diejenigen, welche sich bis dahin nicht an Branntwein, Rum und ähnliche geistige Flüssigkeiten gewöhnt haben, wird das Brennen derselben auf der Zunge und an den innern Mundwänden, das sie beim Trinken unvermeidlich erregen müssen, vom Genusse abschrecken. Alle, welche sich bis zum Eintritte in das Jünglingsalter täglich kalt gewaschen, oder warm oder kalt gebadet haben, werden, wenn sie später diese Reinigungs- und Stärkungsmittel für die Haut weglassen wollten, ein beunruhigendes Jucken und Fressen auf dieser verspüren und dadurch genöthigt werden, zum Gebrauche des Wassers zurückzukehren. Wer bis dahin fleißig gearbeitet hat, dem ist die Thätigkeit zum Bedürfniß geworden und deswegen kann er der Faulheit auch später nicht verfallen. Solche, die bis zum Ende des Knabenalters täglich den Mastdarm genügend entleert haben, sind unvermögend, dem unwillkührlich entstehenden Drange zu dergleichen Entledigungen zu widerstehen und können daher später nicht in die Lage kommen, Tage lang an Verstopfung des Leibes leiden zu müssen. Wie die hier genannten Vergehungen gegen die geregelte Lebensordnung durch die Stärke und Schärfe sinnlicher Gefühle verhütet werden, so machen andere unangenehme Empfindungen andere Ausschweifungen gegen die Gesundheit unmöglich.

Indem aber auch die erlangte Herrschaft über seine Sinnlichkeit eine Kraft bedingt, welche in allen geeigneten Fällen anzuwenden dem unverdorbenen Menschen ein inneres Gefühl von Zufriedenheit verursacht, so darf auch angenommen werden, daß jeder mit dieser innern Kraft Ausgestattete keine Gelegenheit vorübergehen lassen werde, wo er dieselbe zur Bekämpfung sinnlicher Reize oder tadelnswerther Gelüste für nöthig erachtet. Wer sich daher durch ein wahrhaft diätetisches Leben sinnlich zu zügeln gelernt, hat sich dadurch auf einen höhern Standpunkt der Sittlichkeit emporgeschwungen, auf welchem er gegen viele diätetische und moralische Fehler gesichert ist.

Wem es bis zum Eintritte in die Jünglings- oder Jungfrauenperiode gelungen ist, das Schwerste in der Erziehung des Menschen zu besiegen, d. h. die aus dem Körper desselben aufsteigenden Anlockungen richtig zu deuten und zu behandeln, die schädlichen zu unterdrücken und die der Gesundheit und der Erhaltung des Lebens dienenden zeitgemäß zu befriedigen, wird sich im Besitze eines erfreulichen Grades von Selbstbeherrschung nicht allein zum Begehen diätetischer und moralischer Sünden unvermögend fühlen, sondern sich auch freier von Beunruhigung durch Leidenschaften und Conflicte mit seinen Nebenbürgern halten und sich also in einem solchen

Zustande befinden, welcher zur Führung eines zufriedenen Lebens nöthig ist.

Hat der Mensch bis zum Eintritte in das Jünglingsalter einen guten Grund für die Selbstbeherrschung gelegt, so ist zur Wahrung der Selbstherrschaft für die spätern Lebensperioden nöthig, daß die Schärfe der sinnlichen Triebe und der mit diesen in Verbindung stehenden Gefühle durch sorgfältige und rechtzeitige Befriedigung erhalten und der Wille, die Gebote der Diätetik streng fortzubefolgen, nach und nach mehr gestärkt werde. Dem angehenden kräftigen Manne kann das um so weniger schwer fallen, da ja die Jünglings- und die männlichen Jahre diejenigen sind, in welchen sich der jedem Individuum eigenthümliche Character allmählig mehr ausbildet.

II.

Ist die Befolgung der naturgemäßen Diät vermögend, die Gesundheit des Menschen zu fördern und dessen Leben zu verlängern?

Auch auf diese Frage muß die Antwort in einem unbedingten Ja bestehen. Schon die behaglichen Gefühle, welche sich sogleich einstellen, wenn einem diätetischen Ge- oder Verbote auf angemessene Weise Folge geleistet worden ist, sagen jedem, daß er sich darnach

besser befinde, als wenn er die Forderungen der Natur überschritten und etwa zu viel getrunken, gegessen oder zu lange und zu anstrengend gearbeitet hat u. s. w. Wer übrigens nur acht, vierzehn Tage oder mehrere Wochen lang allen Regeln der Diätetik pünktlich nachlebt, wird sich wohler, kräftiger und zu körperlichen und geistigen Arbeiten aufgelegter befinden, als wer ein nicht nach den Vorschriften der Diätetik geordnetes Leben führt. Alle Personen, welche das gesunde Greisenalter erreicht, sind den Lehren der Gesundheitserhaltungskunde in der Hauptsache treu geblieben, wenn sie auch nicht alle eine und dieselbe Lebensweise befolgt haben. Am zuverläßigsten übersieht man aber, wie viel eine diätetische Lebensordnung leiste, wenn man die durch Diätfehler erzeugten Krankheiten, deren öfteres Vorkommen, so wie die schädlichen Einwirkungen derselben auf die davon Befallenen erwägt und überzählt. Die Krankheiten, welche durch Ansteckung oder durch climatische Einflüsse hervorgebracht werden, sind weniger zahlreich, als die Folgen der Sünden gegen die Diät. Aber auch die letztern Uebel, wie z. B. Scharlachfieber, Masern, Cholera und ähnliche würden weniger Menschen wegraffen, wenn diese nicht beim Ueberstehen dieser Uebel Verstöße gegen die Diätetik begingen.

Wie eine leblose Maschine länger im gangbaren

Zustande verbleibt, wenn sie ihrer Bauart entsprechend behandelt wird, so auch das Thier und besonders der Mensch. Wenn dieser den Anforderungen der in seinem Körper ohne sein Zuthun entstehenden Trieben und Gefühlen Genüge leistet, ohne darin das genügende Maaß zu überschreiten, so werden die sämmtlichen Organe nicht über die Gebühr angestrengt und also auch Ursachen zum Erkranken von innen heraus nicht gegeben. Kann nebenbei das Gemüth vor aufregenden oder niederdrückenden Angriffen und der Geist vor erschöpfenden Arbeiten gesichert werden, so sind von innen heraus Unterbrechungen der Gesundheit nicht zu fürchten. Doch es ist durch tausend und abertausend Erfahrungen bestätigt, daß sich das gewissenhafte Befolgen der Diät durch Gesundbleiben und langes Leben reichlich belohnt, wie es durch noch zahlreichere Fälle dargethan wird, daß Abweichungen von den Vorschriften der Diätetik leichtere und schwerere Krankheiten und den zu frühen Tod nach sich ziehen.

III.

Hat ein die Ge- und Verbote der naturgemäßen Diätetik befolgender Mensch zur Erhaltung seines Lebens weniger Aufwand nöthig?

Bei den allgemeinen Klagen über das Zunehmen der Armuth in Deutschland und in andern reich bevöl-

ferten Staaten Europa's ist die aufgeworfene Frage von der größten Wichtigkeit: denn können durch das Befolgen der naturgemäßen Diät Nahrungsmittel und Gelder erspart werden, so liegt in dieser Ersparung ein schlagender Grund mehr vor, sich diesen diätetischen Verordnungen mit aller Resignation zu fügen. Wer aber eine genaue Vergleichung zwischen dem anstellt, was Personen aus Nachahmungssucht oder aus Schlendrian oder auch aus Genußsucht zu ihrem Lebensunterhalte brauchen und was Solche aufwenden, welche von der diätetisch geregelten Lebensordnung nicht abschweifen, wird sich überzeugen, daß die letzteren wenigstens den dritten Theil oder die Hälfte von dem ersparen, was die ersteren in verschiedenen Genüssen verzehren und daß demnach ein Drittheil oder noch einmal so viel Menschen von dem würden leben können, was die Verleugner oder Verächter der naturgemäßen Diät für sich allein in Anspruch nehmen.

Wenn sich der Mensch in der Kindheit, bald nach dem Entwöhnen von der Mutterbrust mit fünf und in der Jugend und später mit vier, im Jünglings- und Mannesalter mit drei und in den spätern Jahren mit zwei Mahlzeiten täglich begnügt, so wird er weit weniger Nahrungsmittel nöthig haben, als wenn er Tag für

Tag vier- oder fünfmal trinkt und ißt*). Genießt er bei diesen Mahlzeiten gut verdauliche und nährende Kost und trinkt er des Morgens Milch, Kaffee, Thee

*) Hier höre ich die Entgegnung, daß der Mensch, wenn er seltener trinke und esse, wohl auch dieselbe Quantität verzehren werde, wie wenn er sich den Tag über öfters Speise und Trank aneigne: denn wenn dem Magen seltener Kost und Flüßigkeiten geboten würden, müsse er leerer werden und also auch dann mehr verlangen. Der gesunde Magen des Menschen verdaut Speisen nur in einem Zeitraume von vier, fünf, sechs und mehreren Stunden und nur nach Verlauf einer solchen Zeit kann sich wirklich Hunger entwickeln, wobei sich aber auch die Magenwände zusammenziehen und ihre Höhle verengern. Wer daher nur nach entstandenem Hunger Speisen und Getränke genießt, hat nicht einen ausgedehnten, sondern einen verkleinerten Magen zu füllen, um Hunger und Durst zu löschen. Dazu ist aber eine kleinere Menge von Nährmitteln nöthig. Wer aber von Kindheit an bis nach vollendetem Jugendalter täglich fünf-, auch sechsmal und noch öfter gegessen hat, kann nicht durch Hunger, sondern muß durch andere Anlockungen dazu bewogen worden sein. Bei allen diesen, bei welchen der natürliche Maaßstab für die Zeit zum Essen und für die zu verzehrende Quantität, der Hunger und das Gefühl der Sättigung, fehlt, ist es nicht zu vermeiden, daß sie den Magen fast bei jeder Mahlzeit überladen und dessen Wände ungebührlich ausdehnen nnd verdünnen. Ißt nun ein Solcher, bis er Vollsein oder Drücken in der Magengegend empfindet (und eher stellen die an das öftere Essen Gewöhnten den Genuß der Speisen nicht ein), so nimmt er auch jedesmal zu viel Kost zu sich, ohne diese vollständig zu verdauen und zu seiner Ernährung zu verwenden; vielmehr tritt bei allen Solchen, welche der natürlichen Führer, des Hungers und des Gefühls der Sättigung entbehrend Speisen verzehren, wegen der zu häufigen Ueberfüllung des Magens und der Ausdehnung der

u. dergl., des Mittags und Abends zum Essen Wasser, Bier oder Wein, um den Durst zu löschen, vermeidet er dagegen Vor- und Nachmittags Branntwein, Wein, starkes Bier und alle geistigen Getränke, weil diese den Durst nicht stillen, sondern eine dem Durste ähnliche Empfindung im Munde erzeugen und deswegen zum Fortfahren im Trinken anregen, so verschont er seinen Magen mit schädlichen Reizmitteln. Wer aber auch die vielen Portionen Branntwein, Wein und Bier, die in vielen Restaurationen Vor- und Nachmittags, auch des Abends, gegen allen wirklichen Durst, es müßte dieser von dem in allen solchen Localien verbreiteten Tabacksqualme veranlaßt werden, berechnet, wird zu dem Resultate gelangen, daß für dergleichen Verschwendungen, die nicht allein zur Ernährung und Erhaltung des Körpers nicht das Geringste beitragen, sondern die Gesundheit unter-

---

Wände desselben Unverdaulichkeit, Magenkrampf und Mangel der Ernährung im ganzen Körper ein.

Nächstdem, daß viele Menschen in der Jugend zu oft und demnach auch zu viel essen, begehen sie gleichzeitig noch einen andern schweren Fehler gegen die Diät, wenn sie die Speisen nicht hinreichend kauen und diese eben so wie Getränke zu hastig verschlucken, man könnte sagen, gierig verschlingen. Wer zu schnell ißt und trinkt, schwebt in steter Gefahr, den Magen zu überfüllen: denn ehe er das Gefühl des Vollseins in der Herzgrubengegend bemerkt, hat er den Magen in einem höhern und der Gesundheit nachtheiligen Grade belastet.

graben, viel Geld weggeworfen wird. Wie ganz anders würden sich die Zecher befinden, wenn sie sich in freier Luft Bewegung machten und dem Magen das Verdauen der genossenen Speisen und Getränke ohne Störung überließen.

Ich komme nun zu der Sucht, Taback zu rauchen, die seit einem halben Jahrhunderte außerordentlich gestiegen und verbreitet worden ist. Wenn vor funfzig Jahren ein bemittelter Mann täglich eine oder zwei Pfeifen, sein gewöhnliches Pensum rauchte (viele, Reiche und Arme, rauchten damals gar nicht), so verzehren dessen Nachkommen, wohlhabende und mittellose, als Knaben, Jünglinge und Männer jetzt den Tag über bei ihren Geschäften, auf Straßen und Gassen, im Post- und Dampfwagen und an vielen Orten, wo es ihnen nicht zukommt, Andern die Luft zu verunreinigen, zehn bis zwanzig Cigarren. Viele würden für das, was sie für den Rauchtaback ausgeben, bei bescheidenen Ansprüchen das, was der Magen durch Durst und Hunger verlangt, bestreiten können.

Wenn daher Jeder alle Genüsse, die zur Erhaltung der Gesundheit und des Lebens nichts beitragen, streng meidet, dem Körper aber alles das mäßig gewährt, was ihm Bedürfniß ist und was die aus demselben unwillkürlich aufsteigenden Triebe fordern, so kann der Lebens-

unterhalt weit weniger Kosten verursachen, als wenn die allgemein eingerissene Genußsucht auch ferner in der bisherigen Weise befriedigt wird.

Fünftes Kapitel.

Was bleibt denen zu thun übrig, die ihre Jugendjahre ohne alle Berücksichtigung der naturgemäßen Diät verlebt haben?

Für diejenigen, welche die Vorschriften der naturgemäßen Diät bis zum Eintritte in die größere bürgerliche Gesellschaft vernachläßiget oder sich an Verstöße gegen dieselben, z. B. an zu vieles Essen und Trinken oder an gutschmeckende Speisen und Getränke, an Nichtsthun, an zu langes Schlafen und andere ähnliche Fehler gewöhnt haben, wird die größte und dauerndste Anstrengung in der Bekämpfung der Geschmacksorgane, und aller der sinnlichen Reize, welche zur Erhaltung der Gesundheit in keiner nähern Beziehung stehen, und in der Mäßigung und Zügelung der Triebe, welche zur Ernährung des Körpers auffordern, nöthig, wenn noch etwas für den Schutz der Gesundheit und des Lebens geleistet werden soll. Besonders ist aber dergleichen Personen, welche in der größern Gesellschaft verkehrend weit mehr Verführungen ausgesetzt sind, ernstlich zu rathen, sich mit Andern nach Besserung Strebenden zu verbinden, um Gesundheitsvereine zu bilden und in diesen unter den Augen Gleichgesinnter nicht allein feste Entschließungen zu fassen, nach den Vorschriften der Diätetik ihre Lebensordnungen einrichten zu wollen,

sondern auch die pünktliche Befolgung derselben zu bethätigen. Diese Gesundheitsvereine sind deswegen in unserer Zeit besonders zu empfehlen, weil der Mensch in Verbindung mit Andern mehr auszurichten fähig wird, als wenn er für sich allein steht und weil das Beispiel der Befolgung der Gebote der Diätetik auf Andere ermunternd einwirkt, da diese Befolgung nie ohne Belohnung bleiben kann.

Wollen aber dergleichen Gesundheitsvereine den Segen der diätetisch geregelten Lebensordnung vollständig verbreiten, so müssen sie ihre Mitglieder verpflichten, allen den Ge- und Verboten der Diätetik, welche die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens bezwecken, Folge zu leisten. Mäßigkeitsvereine, das Branntweintrinken oder den Genuß anderer geistiger Flüßigkeiten zu verhüten gestiftet, können weit weniger ausrichten: denn die Theilnehmer derselben sind nicht gehindert, zu viel zu essen oder zu viel anderes Getränk, z. B. Bier zu sich zu nehmen, zu lange zu schlafen oder sonst auszuschweifen. Wer in dem Grade ein diätetisch geregeltes Leben führen will, daß er dafür mit dauernder Gesundheit und einem heitern Greisenalter, mit Ersparung von Nahrungsmitteln und Geld und endlich mit der Kraft, sich selbst zu beherrschen, belohnt zu werden wünscht, muß sich alle Vorschriften der Diätetik, wie sie in den von mir herausgegebenen: „zehn Geboten der Diätetik“ und in dem Gesundheitskatechismus, der diesen Blättern bald folgen wird, aufgestellt sind, zur Richtschnur nehmen.